O PODER DO SUBCONSCIENTE

Dr. Joseph Murphy

O PODER DO SUBCONSCIENTE Dr. Joseph Murphy

Título do original norte-americano:
THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND

Ano de lançamento: 1963

Texto revisto em conformidade com o
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa *de 1990*
que entrou em vigor em 2009.

Quando você abrir este livro, avistará o caminho para uma vida nova de prosperidade, paz, juventude e bênção espirituais. Isso vai acontecer porque este livro lhe ensinará a utilizar em seu proveito para a realização de todos os seus objetivos pessoais de renovação e mais as suas metas sociais de riqueza e sucesso a força mais poderosa que há em você, que a tudo mais domina e controla e que, entretanto, é na maioria das pessoas esquecida e desprezada - o subconsciente.

Uma técnica nova, revelada por este livro, dá a chave para a entrada nesse reino maravilhoso cujas possibilidades não foram ainda inteiramente exploradas, mesmo pelos mais avançados cientistas.

Nestas páginas preciosas, você encontrará algumas das palavras mais importantes e mais inspiradoras já impressas. Ficará sabendo de comprovadas técnicas científicas mediante as quais poderá utilizar as forças incalculáveis do seu subconsciente.

Saberá que o poder curativo do seu subconsciente pode realizar verdadeiros milagres de boa saúde e renovado vigor e curas maravilhosas.

Compreenderá como o subconsciente poderá transformar toda a sua vida no seu trabalho incessante a seu favor, desde que seja encaminhado e dirigido corretamente.

Descobrirá que o seu subconsciente pode encher a sua vida das maiores bênçãos espirituais e dos mais sólidos benefícios materiais.

Aprenderá a rezar, dando novo sentido e maior força às suas preces, enriquecendo assim a sua vida espiritual e a sua compreensão dos homens e da sociedade, bem como do seu destino pessoal.

Paz de espírito, serenidade, riqueza, sucesso, poder mental, plenitude, felicidade são as promessas magníficas deste livro, a partir do qual você será um homem novo, a quem aconteceu esta coisa simples e imensa - a descoberta do seu subconsciente e da maneira de utilizá-lo.

O seu autor, Dr. Joseph Murphy, vem há mais de um quarto de século ensinando, aconselhando e guiando milhares de pessoas através do mundo pelos seus escritos e pela sua palavra inspirada e persuasiva. Dirige um programa de rádio em Los Angeles e é diretor do Movimento da Ciência Divina, na Califórnia. É autor de 25 livros.

Como este livro pode operar milagres em sua vida

Tenho visto milagres que aconteceram a homens e mulheres de todas as categorias, no mundo inteiro. Em sua vida também haverá milagres - a partir do momento em que começar a utilizar o poder mágico do seu subconsciente.

Este livro objetiva mostrar-lhe que seu pensamento e imaginação habituais moldam, ajustam e mesmo criam o seu destino; pois o homem é que pensa em seu subconsciente.

VOCÊ CONHECE AS RESPOSTAS?

Por que um homem é triste e outro alegre? Por que um é feliz e próspero e outro pobre e desgraçado? Por que um homem é tímido e inseguro e o outro cheio de fé e confiança? Por que um mora em uma casa bela e luxuosa e o outro leva uma existência miserável numa favela? Por que um é um sucesso espetacular e o outro um pobre fracassado? Por que um é um notável orador e imensamente popular e outro apenas medíocre e impopular? Por que um homem é um gênio em seu trabalho ou profissão e o outro moureja a vida inteira sem nada fazer ou conseguir de valor? Por que um homem fica curado de uma moléstia considerada incurável e o outro não? Por que tantas pessoas boas e religiosas sofrem as torturas dos condenados em sua mente e corpo? Por que tantas pessoas ímpias e sem moral obtêm sucesso, prosperam e gozam de excelente saúde? Por que uma mulher é feliz no casamento e sua irmã frustrada e infeliz? Haverá respostas para essas perguntas na mente consciente e subconsciente de tais pessoas? É mais que certo que sim.

O MOTIVO PARA ESCREVER ESTE LIVRO

O propósito expresso de responder e esclarecer as perguntas acima e muitas outras de natureza semelhante é que me levou a escrever este livro. Esforcei-me, nele, por explicar as verdades fundamentais da mente na linguagem mais simples possível. Creio que é perfeitamente possível explicar as leis básicas e fundamentais da vida e da mente na linguagem comum de todos os dias. O leitor verá que a linguagem deste livro é a mesma que encontra diariamente nos jornais e revistas que lê, a mesma de suas conversas em casa e no trabalho. Recomendo-lhe que estude este livro e aplique as técnicas nele delineadas. Na medida em que o fizer - e disto estou absolutamente convencido -, dominará um poder de operar milagres que o tirará da confusão, miséria, melancolia e fracasso, levando-o ao

seu verdadeiro lugar, resolvendo suas dificuldades, libertando-o dos grilhões emocionais e físicos e colocando-o no caminho da liberdade, da felicidade e da paz de espírito. Esse poder de realizar milagres pode curá-lo de suas doenças, torná-lo novamente forte e vigoroso. Ao aprender como utilizar seus poderes interiores, você abrirá a porta da prisão do medo e iniciará a vida descrita por S. Paulo como-a gloriosa liberdade dos filhos de Deus.

LIBERTANDO O PODER DE REALIZAR MILAGRES

Uma cura pessoal será sempre a prova mais convincente dos poderes do subconsciente. Há cerca de 42 anos, curei-me de uma doença - conhecida na terminologia médica como sarcoma - com a utilização do poder de cura de meu subconsciente, que me criou e até hoje mantém e governa todas as minhas funções vitais. A técnica que apliquei então é desenvolvida neste livro. Estou certo de que ajudará outras pessoas a confiarem na Presença Curadora Infinita que se abriga nas profundezas do subconsciente de todos os homens. Através dos compreensivos cuidados do meu médico, compreendi subitamente que era perfeitamente natural pretender que a Inteligência Criadora que fez todos os meus órgãos moldou meu corpo e pôs meu coração a pulsar pudesse também curar a sua própria obra. Já dizia o velho provérbio: "O médico trata a ferida e Deus a cura."

OCORREM MARAVILHAS QUANDO VOCÊ REALMENTE REZA

A oração científica consiste na interação harmoniosa dos níveis consciente e subconsciente da mente, orientada cientificamente para um determinado propósito. Este livro ensinar-lhe-á o processo científico de penetrar no reino do poder infinito que há dentro de você, permitindo-lhe obter o que realmente deseja na vida. Você, certamente, deseja uma vida mais feliz, repleta de alegrias e riquezas. Comece a utilizar esse poder de operar milagres e remova os obstáculos de sua vida cotidiana, resolva os seus problemas de negócios e promova a harmonia nas relações familiares. Leia este livro várias vezes. Os diversos capítulos irão mostrar-lhe como funciona esse maravilhoso poder e como pode extrair a inspiração e sabedoria ocultas que existem dentro de você. Conheça as técnicas simples de usar o subconsciente. Siga o novo processo científico de penetrar nesse celeiro infinito. Leia este livro com todo o cuidado, seriedade e paixão. Demonstre a si mesmo a surpreendente maneira pela qual pode ajudar-se. E assim poderá encontrar - e acredito que certamente o

encontrará - o momento decisivo de sua vida.

TODOS REZAM

Você sabe rezar eficazmente? Há quanto tempo não reza como parte integrante de suas atividades diárias?

Numa emergência, nos momentos de perigo e dificuldades, em casos de doença e quando a morte está por perto, chovem as orações - suas e de seus amigos: Leia nos jornais: todos os dias se oferecem orações, no país inteiro, por uma criança acometida de uma doença considerada incurável, pela paz entre as nações, por um grupo de mineiros aprisionados numa mina inundada. Depois se noticia que, ao serem salvos, os mineiros declararam que ficaram rezando enquanto aguardavam. Outra notícia que também se lê: o piloto de um avião obrigado a um pouso de emergência declara que também rezou naqueles momentos difíceis. A oração constitui, certamente, uma ajuda sempre presente nos momentos de crise. Não se deve, porém, esperar pela dificuldade para tornar a oração parte integrante e construtiva da vida. As dramáticas respostas à oração fazem manchetes nos jornais e são provas da eficiência da oração. Que dizer das orações humildes das crianças, do agradecimento cotidiano antes das refeições, das devoções contritas em que o indivíduo procura apenas a comunhão com Deus? Meu trabalho com as pessoas levou-me a estudar as diversas maneiras de chegar-se à oração. Eu próprio experimentei o poder da oração em minha vida. Conversei e trabalhei com muitas pessoas que também tiveram o auxílio da oração. O problema consiste, em geral, em dizer aos outros como devem rezar. Pessoas em dificuldades raramente conseguem pensar e agir racionalmente. Precisam de uma fórmula fácil para se orientar, um método que funcione e que seja simples e específico. Devem ser levados frequentemente a enfrentar a emergência.

A CARACTERÍSTICA DESTE LIVRO

A principal característica deste livro é o seu cunho eminentemente prático. Nele são apresentadas apenas técnicas e fórmulas simples e exequíveis, que podem ser facilmente aplicadas na vida cotidiana. Ensinei esses processos simples a homens e mulheres do mundo inteiro. E, recentemente, cerca de mil pessoas das mais diversas tendências religiosas compareceram a um curso especial, realizado em Los Angeles, em que expliquei detalhadamente os pontos principais deste livro. Muitas vinham de até 300 quilômetros de distância para assistir às aulas. As características especiais deste livro irão atraí-lo, por mostrar os motivos pelos quais frequentemente se obtém o oposto

daquilo por que se rezou. Pessoas de todas as partes do mundo já me perguntaram milhares de vezes: "Por que nunca obtive resposta às minhas orações?" Nesse livro você encontrará as causas dessa queixa tão comum. As diversas maneiras de impressionar o subconsciente e obter as respostas certas, aqui expostas, tornam este livro de extraordinário valor e uma ajuda sempre presente nos momentos de dificuldade.

EM QUE VOCÊ ACREDITA?

Não é aquilo em que se acredita que traz uma resposta à oração do homem; a resposta à oração surge quando a mente subconsciente do indivíduo responde ao quadro mental ou pensamento de sua mente. Esta lei da fé opera em todas as religiões do mundo, sendo essa a razão de serem psicologicamente verdadeiras. O budista, o cristão, o muçulmano, o judeu, todos podem obter respostas às suas orações, não por causa do credo em particular, da religião, proselitismo ritual, cerimônia, fórmula, liturgia, encantamento, sacrifícios ou oferendas, mas unicamente por causa da fé ou da aceitação e receptividade mental daquilo por que rezam. A lei da vida é a lei da fé e a fé pode ser resumida como um pensamento na mente. Como um homem pensa, sente e crê, tal a situação de sua mente, corpo e circunstâncias que o cercam. Uma técnica, uma metodologia baseada na compreensão do que se faz e por que se faz, ajudará a formar uma corporificação subconsciente de todas as coisas boas da vida. Essencialmente, uma oração atendida é a realização do anseio do coração.

DESEJO ORAÇÃO

Todos desejam saúde, felicidade, segurança, paz de espírito, sinceridade, mas muitos falham na consecução clara de resultados definidos. Um professor universitário confessou-me recentemente: "Sei que, se mudasse o meu padrão mental e reorientasse minha vida emocional, minha úlcera desapareceria para sempre. Não tenho, porém, qualquer técnica, processo ou modos operando para alcançar esse resultado. Minha mente vagueia para frente e para trás pelos meus inúmeros problemas e eu me sinto frustrado, derrotado e infeliz." Esse professor desejava gozar de uma saúde perfeita; necessitava conhecer como sua mente trabalhava, o que lhe permitiria alcançar o que desejava.

Praticando os métodos de cura delineados neste livro, tornou-se um homem são e realizado.

HÁ UMA MENTE COMUM A TODOS OS HOMENS (EMERSON)

Os poderes de operar milagres de seu subconsciente existiam antes que eu e você nascêssemos, antes que qualquer igreja ou mundo existisse. As grandes verdades eternas e os princípios da vida são anteriores a todas as religiões. É assim pensando que lhe recomendo, nos capítulos seguintes, que se aproprie deste poder maravilhoso, mágico e transformador, que cura as feridas mentais e físicas, salva as mentes temerosas e liberta completamente das limitações da pobreza, fracasso, miséria, privação e frustração. Tudo o que você tem a fazer é unir-se mental e emocionalmente a tudo de bom que deseja personificar. E os poderes de seu subconsciente responderão de conformidade com isso! Comece hoje, agora, deixe que ocorram maravilhas em sua vida! Persista, persista até que raie um novo dia e as sombras se dissipem.

ÍNDICE

4. Curas mentais nos Tempos antigos

5. Curas mentais nos tempos modernos

6. Técnicas práticas de curas mentais

7. A tendência do subconsciente é para a vida

11. O subconsciente como sócio em seu sucesso

12. Os cientistas utilizam o subconsciente

13. O subconsciente e as maravilhas do sono

17. Como usar o subconsciente para perdoar

18. Como o seu subconsciente remove os obstáculos mentais

19. Como usar o seu subconsciente para afastar o medo

PERDIDO NA SELVA
ELE PEDIU DEMISSÃO
CONSPIRAVAM CONTRA ELE
LIVRE-SE DE TODOS OS SEUS MEDOS
AJA ASSIM PARA LIBERTAR-SE DO MEDO

20. COMO PERMANECER SEMPRE JOVEM DE ESPÍRITO

ELE ENVELHECERA NO PENSAMENTO
A VELHICE É A MADRUGADA DA SABEDORIA
BOAS-VINDAS À MUDANÇA
PROVAS DA SOBREVIVÊNCIA
A VIDA É
A MENTE E O ESPÍRITO NÃO ENVELHECEM
VOCÊ É TÃO JOVEM QUANTO PENSA QUE É
SEUS CABELOS GRISALHOS SÃO UM PREDICADO
A IDADE É UM PREDICADO
TENHA A SUA IDADE "POSSO IGUALAR-ME AOS MELHORES"
MEDO DA VELHICE
VOCÊ TEM MUITO A DAR 110 ANOS DE IDADE
APOSENTADORIA, UMA NOVA AVENTURA
ELE SE APOSENTOU E PASSOU PARA UM EMPREGO MELHOR
VOCÊ DEVE SER UM CRIADOR E NÃO UM PRISIONEIRO DA SOCIEDADE
O SEGREDO DA JUVENTUDE
TENHA UMA VISÃO
A MENTE NÃO ENVELHECE
MENTE ATIVA AOS 99 ANOS DE IDADE
PRECISAMOS DE NOSSOS CIDADÃOS MAIS IDOSOS
OS FRUTOS DA VELHICE
PONTOS IMPORTANTES

1. A casa do Tesouro que há dentro de você

Há riquezas infinitas em derredor, se você abrir os olhos mentais e contemplar a casa do tesouro incomensurável que há dentro de você. Há uma mina de ouro dentro de você, da qual pode extrair tudo aquilo de que necessita para levar uma existência gloriosa, repleta de alegria e fartura.

Muitas pessoas estão profundamente adormecidas porque desconhecem essa mina de ouro de infinita inteligência e ilimitado amor que há em cada um. Você pode obter tudo o que desejar. Um pedaço de aço magnetizado pode erguer cerca de 12 vezes o seu próprio peso - mas se for desmagnetizado, o mesmo pedaço de aço não conseguirá levantar nem uma pena. Da mesma forma, há duas espécies de homens. Há o homem magnetizado, cheio de confiança e fé. Sabe que nasceu para vencer e ser bem sucedido. E há, também, o homem desmagnetizado. Vive com medo e assaltado por dúvidas. Quando surgem as oportunidades, ele diz: "Posso fracassar; posso perder meu dinheiro; os outros podem rir de mim." Esse tipo de homem nunca irá muito longe na vida, porque tem medo de avançar. Ficará simplesmente onde está. Torne-se um homem magnetizado e descubra o grande segredo de todas as épocas.

O MAIOR SEGREDO DE TODAS AS ÉPOCAS

Em sua opinião, qual é o maior segredo de todas as épocas? O segredo da energia atômica? Da energia termo nuclear? Da bomba de neutrônio? Não, nenhum desses. Qual é, então, este grande mistério? Onde se pode encontrá- lo, estabelecer contato e pô-lo em ação? A resposta é extraordinariamente simples. Esse mistério é o maravilhoso poder de operar milagres que você encontra em sua mente subconsciente, o último lugar onde a maioria das pessoas o procura.

O PODER MARAVILHOSO DO SEU SUBCONSCIENTE

Você pode introduzir em sua vida mais poder, mais riqueza, mais saúde, mais felicidade e mais alegria, descobrindo como entrar em contato e libertar o poder oculto de seu subconsciente.

Você não precisa adquirir esse poder, pois já o possui. Deseja, porém, aprender a usá-lo; deseja compreendê-lo, a fim de que possa aplicá-lo em todos os estágios da sua vida.

Seguindo as técnicas e processos bem simples expostos neste livro, você pode obter o conhecimento e

compreensão necessária. Pode ser inspirada por uma nova luz, pode gerar uma nova força que lhe permitirá realizar suas esperanças e transformar em realidade todos os seus sonhos. Decida agora tornar a sua vida mais magnífica, maior, mais rica e mais nobre do que nunca.

Nas profundezas do seu subconsciente, à espera de se expandir e de se expressar, há uma sabedoria infinita, há um poder infinito, há um estoque ilimitado de tudo O que é necessário para uma vida perfeita. Comece agora a descobrir essas potencialidades das profundezas da sua mente e elas tomarão forma no mundo exterior.

A infinita inteligência que existe no seu subconsciente pode revelar-lhe tudo aquilo de que necessita saber, a qualquer momento e em qualquer lugar, desde que você seja compreensivo e receptivo. Você pode receber novos pensamentos e ideias que lhe permitam realizar novas invenções, efetuar novas descobertas ou escrever livros e peças.

Além disso, a infinita inteligência que existe em seu subconsciente pode transmitir-lhe maravilhosas espécies de conhecimento de uma natureza original. Pode revelar-lhe e abrir o caminho para uma perfeita expressão e o seu verdadeiro lugar na vida.

Através da sabedoria de seu subconsciente, você pode atrair a companhia ideal, bem como conseguir o sócio ou companheiro certo para os seus negócios. Pode encontrar o comprador certo para sua casa e ganhar todo o dinheiro de que necessita - passando a ter liberdade financeira para ser o que é, agir como e ir aonde seu coração desejar.

É um direito seu descobrir esse mundo interior de pensamento, sentimento e poder, de luz, amor e beleza.

Embora invisíveis, suas forças são poderosas. Na sua mente subconsciente você encontrará a solução de cada problema e a causa de cada efeito. Você pode trazer à tona esses poderes ocultos, entrando assim na posse verdadeira do poder e sabedoria necessários para avançar na vida em segurança, abundância e alegria.

Já vi o poder do subconsciente erguer pessoas que se encontravam liquidadas, tornando-as novamente fortes, dotadas de força vital e integradas em si mesmas, livres para saírem pelo mundo em busca de felicidade, saúde e alegria. Há um milagroso poder de cura em seu subconsciente, capaz de acabar com os tormentos mentais e com problemas do coração. Você pode abrir a porta da prisão da mente e libertá-lo. Pode livrá-lo de todas as espécies de grilhões materiais e físicos.

NECESSIDADE DE UMA BASE PARA TRABALHAR

É impossível haver progresso substancial em qualquer tipo de esforço sem uma base para trabalhar, que seja universal em sua aplicação. Você pode tornar-se um perito na operação de sua mente subconsciente. Pode exercer seus poderes com a certeza de obter resultados na exata medida do seu conhecimento dos princípios e da aplicação que faz para propósitos específicos bem definidos e objetivos que deseja alcançar.

Já tendo sido químico, gostaria de ressaltar que se misturassem dois átomos de hidrogênio e um de oxigênio o resultado será água. Você, certamente, sabe que um átomo de oxigênio e um átomo de carbono produzem o protóxido de carbono, que é um gás venenoso. Mas, se acrescentar outro átomo de oxigênio, obter-se-á bióxido de carbono, um gás inofensivo - e assim por diante, no vasto reino dos compostos químicos.

Você não deseja julgar que os princípios da Química, da Física e da Matemática diferem dos princípios da sua mente subconsciente. Vamos considerar um princípio geralmente aceito: "A água procura o seu próprio nível." É um princípio universal, aplicável à água em toda parte.

Consideremos outro princípio: "A matéria se expande quando aquecida". Isso é verdade em toda a parte, em qualquer época, em quaisquer circunstâncias. Se você esquentar um pedaço de ferro, ele se expandirá, quer tenha sido encontrado na China, Inglaterra ou Índia. É uma verdade universal que a matéria se expande quando aquecida. E é também uma verdade universal que qualquer coisa que se imprima ao subconsciente vai se expressar no tempo e no espaço como condicionamento, experiência e acontecimento.

Sua oração é atendida porque sua mente subconsciente é princípio - e por princípio quero significar a maneira pela qual uma coisa opera. Por exemplo: o princípio da eletricidade é de que opera de uma potência mais alta para uma mais baixa. Você não pode alterar o princípio da eletricidade quando se utiliza dela, mas, cooperando com a natureza, pode realizar maravilhosas invenções e descobertas que beneficiam a humanidade de inúmeras maneiras.

Sua mente subconsciente é princípio e trabalha de acordo com a lei da fé. Você deve saber o que é a fé, por que funciona e como funciona. A Bíblia o diz, de uma maneira simples, clara e bela: "Porque em verdade vos afirmo que se alguém disser a este monte: Ergue-te e lança-te no mar, e não duvidar no seu coração, mas crer que se fará o que diz, assim será com ele." S.

MARCOS 11-23.

A lei da sua mente é a lei da fé. Isso significa acreditar na maneira pela qual sua mente funciona, acreditar na própria fé. A fé de sua mente é o pensamento de sua mente - isto é simples –, apenas isto e nada mais.

Todas as suas experiências, incidentes, condicionamentos e atos são as reações de seu subconsciente aos seus pensamentos. Lembre-se: não é aquilo em que se acredita mas a fé em sua própria mente que traz resultados. Deixe de acreditar nas falsas crenças, opiniões, superstições e terrores da humanidade. Comece a crer nas realidades eternas e nas verdades da vida, que nunca mudam. E, então, você caminhará para a frente, para cima e em direção a Deus.

Quem quer que leia este livro e aplique os princípios da mente subconsciente nele expostos será capaz de rezar, científica e eficientemente para si próprio e para os outros. Sua oração é atendida segundo a lei universal da ação e reação. Pensamento é ação incipiente. A reação é a resposta da sua mente subconsciente e corresponde à natureza do seu pensamento. Ocupe sua mente com os conceitos de harmonia, saúde, paz e boa vontade - e verdadeiras maravilhas ocorrerão em sua vida.

A DUALIDADE DA MENTE

Você possui apenas uma mente, mas sua mente possui duas características distintas. A linha de demarcação entre as duas é bem conhecida por todos os homens e mulheres inteligentes de hoje. As duas funções de sua mente são essencialmente diferentes. Cada uma é dotada de atributos e poderes separados e distintos. A nomenclatura geralmente usada para distinguir as duas funções de sua mente é a seguinte: a mente objetiva e a subjetiva, a mente consciente e a subconsciente, a mente desperta e a adormecida, o ego externo e o ego profundo, a mente voluntária e a mente involuntária, o macho e a fêmea e muitos outros termos. Você encontrará os termos "consciente" e "subconsciente" utilizados para representar a natureza dupla de sua mente em todo este livro.

A MENTE CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE

Uma excelente maneira de ficar familiarizado com as duas funções da sua mente é considerá-la, em sua própria mente, como um jardim. Você é um jardineiro e está plantando sementes (pensamentos) em seu subconsciente o dia inteiro, baseado nos seus pensamentos habituais. Na medida em que você semeie,

no seu subconsciente, terá colheitas em seu corpo e ambiente.

Comece agora mesmo a semear pensamentos de paz, felicidade, boas ações, boa vontade e prosperidade.

Pense com calma e interesse nessas qualidades e aceite-as integralmente em sua mente consciente racional. Continue a plantar estas maravilhosas sementes (os pensamentos) no jardim de sua mente e terá uma gloriosa colheita. A sua mente subconsciente pode assemelhar-se ao solo em que germinarão todas as espécies de sementes, boas ou más.

Podem-se colher uvas em espinheiro, ou figos em cardos? Cada pensamento é, portanto, uma causa e cada condicionamento um efeito. Por essa razão, é essencial que você tome cuidado com todos os seus pensamentos a fim de ter apenas situações ou condições desejáveis.

Quando sua mente pensa corretamente, quando você compreende a verdade, quando os pensamentos depositados em seu subconsciente são construtivos, harmoniosos e pacíficos, o poder mágico do seu subconsciente responderá, com situações harmoniosas, circunstâncias agradáveis, tudo o que há de melhor. Quando você começa a controlar seus processos de pensamento, pode aplicar os poderes do subconsciente a qualquer problema ou dificuldade. Em outras palavras: você estará na verdade cooperando conscientemente com o poder infinito e a lei onipotente que governa todas as coisas.

Olhe ao redor de si, onde quer que viva, e verá que a grande maioria da humanidade vive no mundo interior; os homens mais esclarecidos estão intensamente interessados no mundo interior. Lembre-se: é o mundo interior, isto é, seus pensamentos, sentimentos e fantasias, que faz o seu mundo exterior. portanto, o único poder criador - e tudo o que você encontra em seu mundo da palavra foi criado por você no mundo interior da sua mente, consciente ou inconscientemente.

O conhecimento da interação das mentes consciente e subconsciente lhe permitirá transformar toda a sua vida. A fim de mudar seu estado externo, você deve mudar a causa. A maioria dos homens tenta mudar condicionamentos e circunstâncias tocando apenas em condicionamentos e circunstâncias. Para remover a desarmonia, confusão, deficiências e limitações, você deve remover a causa de tudo isto - e a causa é a maneira pela qual você está utilizando sua mente consciente. Em outras palavras: a maneira pela qual você está pensando e imaginando em sua mente.

Você vive num insondável oceano de riquezas infinitas. O seu subconsciente é muito sensível aos seus pensamentos. Os seus pensamentos formam o molde

ou matriz pelo qual fluem a infinita inteligência, a sabedoria, as forças vitais e as energias do seu subconsciente. A aplicação prática das leis de sua mente, conforme indicamos em cada capítulo deste livro, fará com que você passe da pobreza para a abundância, da superstição e ignorância para a sabedoria, da dor para a tranquilidade, da tristeza para a alegria, da escuridão para a luz, da discórdia para a harmonia, do medo para a fé e confiança, do fracasso para o sucesso, libertando-o da lei das probabilidades. É certo que não pode haver bênçãos mais maravilhosas do que estas, de um ponto de vista mental, emocional e material.

A maioria dos grandes cientistas, artistas, poetas, cantores, escritores e inventores possui um profundo conhecimento do funcionamento das mentes consciente e subconsciente.

Certa vez, Caruso, o grande tenor, foi assaltado pelo medo do palco. Contou que sua garganta ficou paralisada pelos espasmos causados pelo medo intenso, o qual lhe contraía os músculos da garganta. O suor começou a correr- lhe copiosamente pelo rosto. Estava envergonhado porque em poucos minutos teria de entrar em cena. No entanto, tremia de medo. E disse: "Vão rir de mim. Não posso cantar." E, então, na presença das outras pessoas que se encontravam nos bastidores, Caruso gritou. "O Pequeno Eu quer estrangular o Grande Eu que há dentro de mim."

E acrescentou para o Pequeno Eu: "Afaste-se, pois o Grande Eu quer cantar por meu intermédio."

Por Grande Eu ele chamava o poder ilimitado e a sabedoria de sua mente subconsciente. E começou a gritar: "Afaste-se, afaste-se que o Grande Eu vai cantar!"

O seu subconsciente reagiu, libertando as forças vitais que existiam dentro dele. Quando chegou a hora de entrar em cena, Caruso caminhou para o palco e cantou gloriosa e espetacularmente, eletrizando a assistência.

É óbvio para você, agora, que Caruso devia compreender os dois planos da mente - o consciente ou racional e o subconsciente ou irracional. O eu subconsciente é receptivo e reage à natureza dos seus pensamentos. Quando sua mente consciente (o Pequeno Eu) está cheia de medo, preocupações e ansiedade, as emoções negativas engendradas em sua mente subconsciente (o Grande Eu) são libertadas e inundam a mente consciente com uma sensação de pânico, maus pressentimentos e desespero. Quando isso acontece você pode falar, como Caruso, em tom imperativo e com um profundo senso de autoridade, às emoções irracionais geradas nas profundezas da sua mente da seguinte

maneira: "Fiquem quietas. Contenham-se, tenho tudo dominado. Devem obedecer-me. Estão sujeitas ao meu comando. Não podem intrometer-se onde não são chamadas."

É fascinante e profundamente interessante observar como você pode falar com autoridade e convicção ao movimento irracional do seu eu mais profundo, trazendo silêncio, harmonia e paz à sua mente. O subconsciente está sujeito à mente consciente - e por isso é chamado de subconsciente ou subjetivo.

DIFERENÇAS IMPORTANTES E MODOS DE OPERAR

Você perceberá as principais diferenças com a seguinte imagem: a mente consciente é como o navegador ou capitão na ponte de comando de um navio. Ele dirige o navio e dá ordens aos homens na casa de máquinas, os quais por seu turno controlam todas as caldeiras, instrumentos, manômetros etc. Os homens na casa de máquinas não sabem para onde estão indo, apenas cumprem as ordens. Iriam de encontro às rochas se o homem na ponte de comando emitisse instruções defeituosas ou erradas, baseadas em seus cálculos com a bússola, o sextante ou outros instrumentos. Os homens na casa de máquina obedecem-lhe porque ele está no comando e emite ordens que são automaticamente obedecidas. Os membros da tripulação não discutem com o comandante; limitam-se a executar suas ordens.

O comandante é o senhor do navio e as suas determinações são sempre executadas. Da mesma forma, sua mente consciente está em comando e é a senhora do seu navio, isto é, do seu corpo, meio-ambiente e todos os assuntos que se relacionam com você. A mente subconsciente recebe as ordens que você lhe dá, baseada no que sua mente consciente acredita e aceita como verdadeiro.

Quando você diz repetidamente aos outros que não é capaz de alguma coisa, sua mente subconsciente aceita isso ao pé da letra e providencia para que você não consiga alcançar o que deseja. Enquanto você insistir em dizer que "não posso ter este carro; não posso fazer esta viagem à Europa; não posso ter esta casa, este casaco de pele ou capa de arminho", pode ter a certeza de que sua mente subconsciente seguirá suas ordens e você passará o resto da vida sem ter essas coisas.

No último Natal, uma jovem e bela universitária viu uma atraente e dispendiosa bolsa de viagem na vitrina de uma loja. Ela estava de viagem para Búfalo, em Nova York, onde passaria os feriados. Já ia dizer "não posso ter esta bolsa" quando se lembrou de algo que eu dissera em uma das minhas conferências: "Nunca

conclua uma declaração negativa; inverta-a imediatamente e verdadeiras maravilhas ocorrerão em sua vida."

Ela resolveu então dizer: "Esta bolsa será minha. Está à venda. Aceito este fato mentalmente e meu subconsciente fará com que eu a tenha."

As oito horas da noite de Natal seu noivo presenteou-a com uma bolsa exatamente igual à que ela contemplara na vitrina e mentalmente identificara como sua às dez horas da manhã do mesmo dia. Ela enchera sua mente com o pensamento de esperança e deixara tudo a cargo da sua mente mais profunda, que sabia como realizar sua esperança.

Essa jovem, estudante da Universidade da Califórnia do Sul, disse-me: "Não tinha dinheiro para comprar aquela bolsa, mas agora sei onde encontrar dinheiro e todas as coisas de que necessito - na valiosa casa da eternidade que há dentro de mim."

Outra imagem simples é a seguinte: quando você diz "não gosto de cogumelos" e pouco depois servem lhe cogumelos em molhos ou saladas, você terá indigestão porque sua mente subconsciente dirá: "O chefe (sua mente consciente) não gosta de cogumelos." Este é um exemplo divertido das importantes diferenças e maneiras de funcionar das suas mentes consciente e subconsciente.

Uma mulher pode dizer: "Acordo às três horas da madrugada sempre que tomo café à noite." Sempre que ela tomar café, sua mente subconsciente a incomodará, como a dizer: "O chefe quer que você acorde esta madrugada."

A sua mente subconsciente funciona 24 horas por dia e toma providências em seu benefício, pondo todos os frutos do seu pensamento costumeiro em seu regaço.

COMO SEU SUBCONSCIENTE RESPONDEU

Uma mulher escreveu-me há poucos meses; dizendo o seguinte: "Tenho 75 anos de idade, sou viúva e meus filhos já estão criados. Estava vivendo sozinha, numa pensão. Ouvi suas conferências sobre os poderes da mente subconsciente, interessando-me especialmente pela parte em que disse que as ideias podem ser transmitidas à mente subconsciente pela repetição, fé e esperança.

"Comecei a repetir, com frequência e emoção: "Sou desejada. Fiz um casamento feliz com um homem bom, afetuoso e sensível. Estou bem protegida!"

"Continuei a fazer isto muitas vezes por dia durante cerca de duas semanas. E um dia, numa drogaria, fui apresentada a um farmacêutico aposentado. Verifiquei que ele era bom, compreensivo e

muito religioso. Era uma resposta perfeita à minha oração. Uma semana depois, ele me propôs casamento e agora estamos em nossa viagem de lua de mel pela Europa. Sei que a inteligência que há dentro da minha mente subconsciente promoveu o nosso encontro, numa harmonia divina."

Essa mulher descobriu que a casa do tesouro estava dentro dela. Em seu coração, sua oração era verdadeira e sua afirmação, por um processo de osmose, foi absorvida pela sua mente subconsciente, que é o veículo criador. No momento em que ela encontrou uma personificação subjetiva, sua mente subconsciente trouxe a resposta através da lei da atração. Sua mente mais profunda, cheia de inteligência e sabedoria, promoveu a reunião dos dois numa harmonia divina.

Tome o cuidado de pensar em "tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe vosso pensamento." (FILIPENSES, 4:8)

BREVE SUMÁRIO DAS IDEIAS QUE DEVEM SER LEMBRADAS

1. A casa dos tesouros está dentro de você. Olhe para dentro de si em busca da resposta que seu coração procura.

2. O grande segredo possuído pelos grandes homens de todas as épocas foi a capacidade de entrar em contato com a mente subconsciente e libertar os poderes desta. Você pode fazer o mesmo.

3. Seu subconsciente tem resposta para todos os seus problemas. Se você sugerir ao seu subconsciente, antes de dormir, que deseja acordar às seis horas da manhã, ele o acordará na hora exata.

4. Sua mente subconsciente é a construtora de seu corpo e pode, portanto, curá-lo. Adormeça todas as noites com a ideia de saúde perfeita e seu subconsciente, sendo seu servo fiel, lhe obedecerá.

5. Cada pensamento é uma causa e cada condicionamento é um efeito.

Se você deseja escrever um livro ou uma peça maravilhosa ou falar melhor em público, transmita a ideia com amor e sensibilidade à sua mente subconsciente e ela responderá de acordo. Você é como um capitão no comando de um navio. Ele deve dar as ordens certas. Da mesma forma, você deve dar as ordens certas (pensamentos e imagens) ao seu subconsciente, que controla e governa todas as suas experiências. Nunca use as palavras "não posso ter" ou "não posso fazer". Sua mente subconsciente toma as suas palavras ao pé da letra e cuidará para que não tenha o dinheiro

ou a habilidade para realizar o que deseja. Afirme sempre: "Posso fazer todas as coisas com o poder do meu subconsciente."

6. A lei da vida é a lei da fé. Uma fé é um pensamento em sua mente. Não creia em coisas que o prejudiquem ou molestem. Creia no poder do seu subconsciente para curá-lo, inspirá-lo, fortalecê-lo e fazer com que prospere. E isso ocorrerá segundo a sua fé.

7. Mude os seus pensamentos e mudará seu destino.

2. Como trabalha a sua mente

Você possui uma mente e deve aprender a utilizá-la. Há dois planos em sua mente - o consciente ou racional e o subconsciente ou irracional. Você pensa com a mente consciente - e o que quer que comumente pense será absorvido por sua mente subconsciente, que cria imagens de acordo com a natureza dos seus pensamentos.

O subconsciente é a saúde de suas emoções e também a mente criadora é você pensar coisas boas, acontecerão coisas boas. Se pensar coisas más, acontecerão coisas más. É assim que a sua mente funciona.

O ponto principal a fixar é de que a mente subconsciente, ao aceitar uma ideia, começa a executá-la. uma verdade interessante, sutil, que a lei do subconsciente funciona igualmente para ideias boas e ruins. Essa lei, quando aplicada de forma negativa, é a causa de fracasso, frustração e infelicidade. No entanto, quando seus pensamentos habituais são harmoniosos e construtivos, você experimenta saúde perfeita, sucesso e prosperidade.

Quando você começa a pensar e sentir da maneira certa, as consequências inevitáveis são paz de espírito e corpo saudável. O que quer que você defenda mentalmente e sinta ser exato, sua mente subconsciente aceitará e trará à tona em suas experiências cotidianas. A única coisa necessária é conseguir com que sua mente subconsciente aceite a ideia - e a própria lei que rege seu subconsciente lhe trará saúde, tranquilidade ou a posição que deseja. Você dá a ordem ou determinação e seu subconsciente fielmente reproduz a ideia que lhe foi impressa. A lei de sua mente é, em suma, a seguinte: você obterá uma reação ou resposta da sua mente subconsciente de acordo com a natureza da ideia ou pensamento que formou na mente consciente.

Os psicólogos e psiquiatras ressaltam que, quando os pensamentos são transmitidos à mente subconsciente, as impressões se fazem nas células do cérebro. Logo que seu subconsciente aceita uma ideia, começa a pô-la em execução imediatamente. Opera por associação de ideias e utiliza qualquer fragmento de conhecimento que você reuniu em toda a sua vida para realizar o seu intento. Traz consigo o poder infinito, a energia e a sabedoria que existem dentro de você. Algumas vezes pode trazer uma solução imediata para os seus

problemas, mas em outras pode levar dias, semanas ou muito mais tempo... Seus métodos estão além de nossa compreensão.

A DIFERENÇA ENTRE OS TERMOS CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE

É preciso ressaltar que não existem duas mentes distintas. Trata-se apenas de duas esferas de atividades dentro de uma única mente. Sua mente consciente é a mente racional. a área da mente que escolhe, faz opções. Por exemplo: você escolhe os livros que deseja ler, a casa em que deseja morar, a companhia que deseja ter em sua vida. Você toma todas essas decisões com a sua mente consciente. Por outro lado, sem qualquer decisão consciente de sua parte, seu coração é mantido automaticamente a funcionar e os processos de digestão, circulação e respiração processam-se normalmente, executados por seu controle consciente.

O seu subconsciente aceita tudo o que lhe é impresso ou aquilo em que você conscientemente acredita. Ele não especula sobre as coisas, como a sua mente consciente, e não lhe apresenta argumentos de controvérsia. A mente subconsciente é como a terra que aceita qualquer espécie de semente, boa ou má. Os seus pensamentos são ativos e podem ser comparados a sementes. Pensamentos negativos e destrutivos continuam a fervilhar negativamente na sua mente subconsciente e, na devida ocasião, virão à tona na experiência exterior que lhes corresponde.

Lembre-se: a sua mente subconsciente não se preocupa em demonstrar se seus pensamentos são bons ou maus, verdadeiros ou falsos, limitando-se a reagir de acordo com a natureza dos seus pensamentos ou sugestões. Por exemplo: se você aceita algo como verdadeiro, mesmo que seja falso sua mente subconsciente o aceitará como verdadeiro tratará de provocar os resultados que devem necessariamente seguir-se, porque você conscientemente aceitou o fato como verdadeiro.

EXPERIÊNCIAS DE PSICÓLOGOS

Numerosas experiências realizadas por psicólogos e outros estudiosos em pessoas em estado hipnótico demonstraram que a mente subconsciente é incapaz de fazer seleções e comparações, necessárias a um processo de raciocínio. Provaram também, repetidamente, que a mente subconsciente aceitará quaisquer sugestões, mesmo que sejam falsas. Tendo aceito uma sugestão qualquer, reage de acordo com a

sua natureza.

Para ilustrar a submissão da mente subconsciente à sugestão, basta dizer que, se um hipnotizador experiente sugere a um dos seus pacientes que ele é Napoleão Bonaparte ou mesmo um cachorro ou um gato, o paciente agirá da maneira como lhe foi sugerida com uma perfeição inimitável. Sua personalidade passa a ser outra naquele momento.

Acredita ser realmente o que lhe foi sugerido.

Um hipnotizador hábil pode sugerir a um dos seus pacientes em estado hipnótico que suas costas estão coçando, a outro que seu nariz está sangrando, a outro que é uma estátua de mármore e a outro que se está enregelando porque a temperatura está abaixo de zero. Cada qual agirá de acordo com a sugestão que lhe foi feita, totalmente alheio a tudo o que o cerca e que não pertence ao universo formado por sua ideia.

Esses exemplos simples retratam claramente a diferença entre sua mente consciente, racional, e sua mente subconsciente, que é impessoal, não-seletiva e que aceita como verdade qualquer coisa que a mente consciente acredite ser verdade. Daí a importância de escolher pensamentos, ideias e premissas que favoreçam, curem, inspirem e encham sua alma de alegria.

OS TERMOS "MENTE OBJETIVA" E "SUBJETIVA" ESCLARECIDOS

Algumas vezes fala-se da mente consciente como a mente objetiva, porque ela lida com objetos do mundo exterior. A mente objetiva toma conhecimento do mundo objetivo. Os seus meios de observação são os cinco sentidos físicos. A mente objetiva é seu guia e diretor nos contatos com o meio-ambiente. Você adquire conhecimento através dos cinco sentidos. A sua mente objetiva aprende através da observação, da experiência e da educação. Como já ressaltei antes, a maior função da mente objetiva é a do raciocínio.

Suponha que você é um dos milhares de turistas que anualmente vão a Los Angeles. Você chegaria à conclusão de que é uma bela cidade, baseando-se em sua observação dos parques, dos lindos jardins, dos edifícios imponentes e das atraentes residências. É assim o funcionamento da sua mente objetiva.

Por outro lado, fala-se frequentemente da mente subconsciente como a mente subjetiva. A mente subjetiva toma conhecimento do meio-ambiente por caminhos independentes dos cinco sentidos. A mente subjetiva aprende por intuição. a sede das suas emoções e o depósito de sua memória. A mente subjetiva realiza suas funções mais importantes quando os

sentidos objetivos estão momentaneamente paralisados. Em suma: é aquela inteligência e acuidade que se tornam manifestas quando a mente objetiva está parada ou em estado de sonolência.

A sua mente subjetiva enxerga sem a utilização dos órgãos naturais da visão. Possui a capacidade de clarividência e clariaudiência. Pode deixar o 'seu corpo e viajar para terras distantes e trazer de volta informações geralmente exatas. Através de sua mente subjetiva você pode ler o pensamento dos outros. ler o conteúdo de envelopes fechados e saber o que existe dentro de cofres-fortes. A sua mente subjetiva possui a habilidade de apreender os pensamentos dos outros sem a utilização dos meios comuns, objetivos, de comunicação. da maior importância que compreendamos a interação das mentes objetiva e subjetiva a fim de aprender a verdadeira arte da oração:

O SUBCONSCIENTE NÃO PODE RACIOCINAR COMO A MENTE CONSCIENTE

A sua mente subconsciente não pode argumentar. Portanto, se você lhe der sugestões erradas, ela as aceitará como verdadeiras e procederá para que se transformem em condicionamentos, experiências e ocorrências. Todas as coisas que lhe aconteceram até hoje basearam-se em pensamentos impressos em sua mente subconsciente por meio da fé. Se você transmitiu conceitos errôneos ao seu subconsciente, o método certo de superá-los é pela constante repetição de pensamentos construtivos e harmoniosos. Seu subconsciente vai aceitá-los, formando assim hábitos novos e saudáveis de pensamento e vida, pois o subconsciente é a sede do hábito.

O pensamento normal de sua mente consciente cria marcas profundas na mente subconsciente. Isso lhe é bastante favorável, se seus pensamentos habituais são harmoniosos, construtivos e de paz.

Se você se entregou ao medo, à angústia e outras formas destrutivas de pensar, o remédio é reconhecer a onipotência da sua mente subconsciente e determinar que lhe venham a liberdade, a felicidade e a saúde perfeita. Sua mente subconsciente, sendo criadora e de origem divina, tratará de proporcionar a liberdade e a felicidade que você tão sabiamente lhe determinou.

O TREMENDO PODER DA SUGESTÃO

Agora você já deve estar compreendendo que sua mente consciente é a "sentinela no portão", sendo a sua função principal proteger a mente subconsciente de falsas impressões. Deve também estar consciente de uma

das leis básicas da mente: a mente subconsciente é submissa a qualquer sugestão. Como você sabe, a mente subconsciente não faz comparações nem contrastes, não raciocina nem pensa coisas por si própria. Essa última função pertence à sua mente consciente. Limita-se a reagir às impressões que Lhe são dadas pela mente consciente. Não demonstra preferência por nenhum caminho a seguir.

O caso agora a ser narrado é um exemplo clássico do tremendo poder da sugestão. Imagine que você se aproxima de um passageiro de olhar tímido a bordo de um navio e lhe diz algo neste estilo: "Você parece muito doente. Como está pálido. Estou certo de que vai enjoar. Deixe-me ajudá-lo a ir para seu camarote" O passageiro fica pálido. A sugestão de enjoo associa-se imediatamente com os seus próprios receios e pressentimentos. Ele aceita sua ajuda para ir a seu camarote e lá a sua sugestão negativa, que foi aceita, se transforma em realidade.

REAÇÕES DIFERENTES à MESMA SUGESTÃO

É exato que pessoas diferentes reagirão de maneiras diferentes à mesma sugestão, por causa dos seus condicionamentos ou crenças subconscientes. Por exemplo: se você se dirige a um marinheiro no navio e lhe diz em tom de simpatia: "Meu caro amigo, você parece muito doente. Não está passando mal? Tenho a impressão de que você vai enjoar".

De acordo com seu temperamento, o marinheiro vai rir de sua "piada" ou vai ficar levemente irritado. Neste exemplo, sua sugestão é para ouvidos surdos, pois ela se associa na mente do marinheiro com a sua própria imunidade ao enjoo. Portanto, não há medo nem preocupação e sim confiança em si próprio.

O dicionário informa que sugestão é o ato ou estado de colocar alguma coisa na mente de alguém, o processo mental pelo qual o pensamento ou ideia que se sugeriu é recebido, aceito e posto em ação. Você deve sempre lembrar- se de que uma sugestão não pode impor à mente subconsciente algo que esteja contra a vontade da mente consciente.

Em outras palavras: sua mente consciente possui o poder de rejeitar a sugestão dada. No caso do marinheiro, por exemplo, ele não tinha medo de enjoo. Convencera-se a si próprio de sua imunidade e a sugestão negativa não tivera o poder de transmitir-lhe medo.

A sugestão ao outro passageiro, no entanto, trouxe à tona o seu medo latente do enjoo. Cada um de nós possui os seus próprios medos interiores, crenças e opiniões e essas premissas interiores regem e governam as nossas vidas.

Uma sugestão não possui nenhum poder intrínseco e

de nada é capaz enquanto você não a aceita mentalmente. Isso faz com que seus poderes subconscientes fluam num caminho limitado e restrito, de acordo com a natureza da sugestão.

COMO ELE PERDEU O BRAÇO

De dois em dois ou de três em três anos realizo uma série de conferências no Fórum da Verdade de Londres, em Caxion Hall. Esse Fórum foi fundado por mim há alguns anos. Sua diretora, a Dra. Evelyn Fleet, contou-me sobre um artigo que apareceu nos jornais ingleses a respeito do poder da sugestão. Dizia o artigo que, por um período de dois anos aproximadamente, um homem fez a seguinte sugestão à sua mente subconsciente: "Daria meu braço direito para ver minha filha curada" Parecia que sua filha sofria de uma forma paralisante de artritismo, juntamente com uma espécie de doença de pele considerada incurável. O tratamento médico não conseguira aliviar o estado da jovem.

Opai desejava intensamente a sua cura, a ponto de formular seu desejo nas palavras acima citadas.

A Dra. Evelyn Fleet contou-me que o artigo do jornal informara que um dia a família estava passeando quando o carro chocou-se com outro. O braço direito do pai foi arrancado do ombro e imediatamente desapareceram o artritismo e a doença da pele da filha.

Dê ao seu subconsciente apenas sugestões que curem, tragam felicidade, enobreçam e inspirem. Lembre-se de que seu subconsciente não sabe distinguir uma pilhéria. Toma tudo ao pé da letra.

COMO A AUTOSSUGESTÃO AFASTA O MEDO

Exemplos de autossugestão: Autossugestão significa sugerir algo definido e específico a si próprio. Herbert Parkyin, em seu excelente livro sobre autossugestão, registra o seguinte caso, que tem aspectos divertidos e, portanto, deve ser recordado: "Um nova-iorquino em visita a Chicago olha o seu relógio, que está uma hora adiantado em relação ao horário de Chicago, e diz a um amigo de Chicago que são 12 horas. O amigo de Chicago, sem pensar na diferença de horário entre Chicago e Nova York, diz que está com fome e precisa ir almoçar."

A autossugestão pode ser utilizada para expulsar vários temores e outros condicionamentos negativos. Uma jovem cantora foi convidada a dar uma audição. Ela esperava há muito por tal ocasião, mas nas três oportunidades anteriores que tivera falhara miseravelmente, devido ao seu medo de fracassar. Essa

jovem possuía uma boa voz, mas vivia dizendo a si mesma: "Quando chegar a minha oportunidade de cantar, talvez não gostem de mim. Tentarei, mas estou cheia de medo e angústia"

O seu subconsciente aceitava essas autossugestões negativas como um pedido e tratava de torná-las manifestas e presentes em sua experiência. A causa do seu fracasso era, portanto, uma autossugestão involuntária, isto é, pensamentos de medo silenciosos, emocionalizados e subjetivados.

Ela superou tudo isso com a seguinte técnica: três vezes por dia trancava-se sozinha num quarto. Sentava-se confortavelmente em uma poltrona, relaxava o corpo e fechava os olhos. Serenava a mente e o corpo da melhor maneira que podia. A inércia física favorece a passividade mental e torna a mente mais receptiva à sugestão. Ela procurava neutralizar a sugestão do medo dizendo para si própria: "Canto muito bem. Sou uma mulher equilibrada, estou calma, serena e confiante." Ela repetia essa afirmação devagar, calmamente e impregnando-a com todo seu sentimento por umas cinco ou dez vezes, em cada ocasião. Efetuava três "sessões" diariamente e mais uma, pouco antes de dormir. No fim de uma semana estava inteiramente tranquila e confiante. Quando chegou o convite para a audição, cantou de maneira admirável.

RECUPERAÇÃO DA MEMÓRIA

Uma mulher de 75 anos de idade tinha o hábito de dizer para si própria: "Estou perdendo a memória."Um dia ela resolveu mudar de procedimento e começou a fazer-se a seguinte autossugestão: "A partir de hoje minha memória está melhorando em todos os sentidos. Sempre me lembrarei do que necessite saber, a qualquer momento e em qualquer lugar. As impressões recebidas por mim serão mais claras e mais definidas. Saberei conservá-las automaticamente e com facilidade. Qualquer coisa que eu deseje lembrar, apresentar-se-á imediatamente da forma correta à minha mente. Estou melhorando rapidamente a cada dia e dentro de muito pouco tempo minha memória será melhor do que nunca." Ao fim de três semanas sua memória voltou ao normal e ela ficou encantada.

COMO ELE DOMINOU SEU TEMPERAMENTO AGRESSIVO

Muitas pessoas que se queixavam de um temperamento agressivo e mal-humorado mostraram-se bastante susceptíveis à autossugestão e obtiveram resultados maravilhosos com a repetição das seguintes palavras três ou quatro vezes por dia - de manhã, à tarde e pouco antes de dormir - durante cerca de um mês: "De

hoje em diante, serei uma pessoa bem-humorada. Estarei normalmente alegre, feliz e bem disposto. De dia para dia me tornarei mais simpático e compreensivo. Vou tornar-me um centro de cordialidade e boa vontade para todos os que me cercam, impregnando-os de bom humor. Esse estado de alegria, felicidade e boa vontade está tornando o meu estado de espírito natural e normal. Sou uma pessoa agradável."

O PODER CONSTRUTIVO E O DESTRUTIVO DA SUGESTÃO

Apresentarei alguns exemplos e comentários sobre a heterossugestão, que significa sugestões feitas por outras pessoas. Em todas as épocas o poder da sugestão desempenhou um papel importante na vida e no pensamento do homem, em cada período de tempo e em cada país da Terra. Em muitas partes do mundo é o poder controlador na região.

A sugestão pode ser utilizada para disciplinar-nos e controlar-nos, mas pode também ser usada para assumir o controle e dominar outras pessoas que não conheçam as leis da mente. Em sua forma construtiva, a sugestão é uma coisa maravilhosa e espetacular. Em seus aspectos negativos, é um dos mais destruidores padrões de reação da mente, causando miséria, fracasso, sofrimento, doença e desastre.

VOCÊ JA ACEITOU ALGUMAS DESSAS SUGESTÕES?

Desde a infância que a maioria de nós tem recebido sugestões negativas. Não sabendo como impedi-las, aceitamo-las inconscientemente. Aqui estão algumas dessas sugestões negativas: "Não faça isso." "Você nunca será nada na vida," "Você não deve fazer isso," "Você vai fracassar." "Você não tem nenhuma possibilidade." "Você está completamente errado." "Não interessa," "Não importa o que você sabe e sim as pessoas que conhece." "O mundo está cada vez pior." "Que adianta, ninguém se importa." "Não adianta esforçar-se tanto." "Você já está muito velho para isso." "As coisas estão ficando cada vez piores." "A vida é uma interminável corrida de obstáculos." "Amor é coisa para passarinho." "Você não vai conseguir ganhar." "Daqui a pouco você vai falir." "Tome cuidado, senão apanha o vírus." "Você não pode confiar em ninguém." E muitas outras.

A menos que, quando adulto, você use autossugestões construtivas, que são uma terapia de reconhecimento, as impressões feitas no passado podem causar padrões de comportamento que serão responsáveis pelo fracasso em sua vida pessoal e social. A autossugestão é um meio de libertá-lo da massa de condicionamento verbal negativo que, de outra maneira,

iria provocar distorções em sua vida, tornando difícil o desenvolvimento de bons hábitos.

VOCÊ PODE NEUTRALIZAR AS SUGESTÕES NEGATIVAS

Folheie o jornal qualquer dia destes e poderá ler dezenas de notícias que poderão semear as sementes da inutilidade do medo, da preocupação da angústia e da ruína eminente. Se aceitos por você, esses pensamentos de medo poderão causar-lhe a perda da vontade de viver. Sabendo que pode rejeitar todas essas sugestões negativas, dando à sua mente subconscientes autossugestões construtivas, você pode neutralizar todas essas ideias negativas.

Verifique regularmente as sugestões negativas que as outras pessoas poderão ter-lhe feito. Você não tem que ser influenciado pela heterossugestão negativa. Todos nós sofremos dela em nossa infância e juventude. Se você olhar para trás, pode facilmente recordar como seus pais, amigos, parentes, professores e companheiros contribuíram para uma campanha de sugestões negativas. Estude as coisas que lhe são ditas e descobrirá que muitas sugestões negativas vieram sob a forma de propaganda. O objetivo da maior parte do que se disse foi controlá-lo ou instilar-lhe medo.

Esse processo de heterossugestão executa-se em cada casa, escritório, fábrica e clube. Você descobrirá que muitas dessas sugestões têm o propósito de fazê-lo sentir, pensar e agir como os outros querem e da maneira que lhes seja mais vantajosa.

COMO A SUGESTÃO MATOU UM HOMEM

Eis aqui um exemplo de heterossugestão: um parente meu foi a um vidente de bola de cristal na Índia e este 41 lhe disse que seu coração era ruim e que morreria na próxima lua nova. Ele começou a contar a todos os membros de sua família a predição, preparando inclusive seu testamento.

Essa poderosa sugestão entrou em seu subconsciente porque ele a aceitou inteiramente. Meu parente contou-me também que o vidente era considerado como possuidor de estranhos poderes ocultos e achava que podia fazer o mal ou o bem às outras pessoas. Ele morreu como fora previsto, sem saber que era a causa da sua própria morte. Acredito que muitos de nós já ouviram contar semelhantes histórias, estúpidas, ridículas, supersticiosas.

Vejamos agora o que aconteceu, à luz do nosso conhecimento da maneira pela qual funciona o subconsciente. O que quer que a mente consciente e racional do homem acredite, a mente subconsciente

aceitará e agirá de acordo. Meu parente era feliz, gozava de boa saúde, era um homem forte e vigoroso quando foi visitar o adivinho. Este lhe deu uma sugestão bastante negativa, que ele aceitou. Ficou aterrorizado e frequentemente pensava no ato de que ia morrer na próxima lua nova. Contou a todo mundo o caso e preparou-se para o fim. Essa ideia tomou conta da sua mente, tendo como causa o seu próprio pensamento. Ele provocou sua própria morte - ou melhor, a destruição do corpo material.- com seu medo e expectativa do fim.

O adivinho que previra sua morte não tinha mais poder que as pedras e os gravetos dos campos. A sua sugestão não tinha o poder de criar nem provocar o fim que indicava. Se meu parente conhecesse as leis da mente, teria rejeitado inteiramente a sugestão negativa e se recusaria a dar qualquer atenção maior às palavras do adivinho, sabendo no fundo de si próprio que era governado e controlado por seus próprios pensamentos e sentimentos. Como flechas de lata atiradas contra um navio de guerra, a profecia poderia ser completamente neutralizada e dissipada sem que adviesse mal algum.

As sugestões que os outros Lhe fazem não têm nenhum poder sobre você, a não ser o poder que você próprio lhes dá, através dos seus pensamentos. Você tem que dar o seu consentimento mental, tem de nutrir o pensamento. Só então ele se torna seu pensamento e você começa a pensá-lo. Lembre-se: você tem a capacidade de escolha. Escolha a vida! Escolha o amor! Escolha a saúde!

PODER DE UMA PREMISSA

Sua mente funciona como um silogismo. Isso significa que qualquer premissa maior que sua mente consciente aceita como verdadeira determina a conclusão a que o seu subconsciente chegará, no que diz respeito a qualquer problema ou questão particular que você tenha em mente. Se sua premissa é verdadeira, a conclusão deve ser verdadeira, como no seguinte exemplo: Toda a virtude é louvável; A bondade é uma virtude ; Logo; a bondade é louvável.

Outro exemplo é o seguinte: Todas as coisas fabricadas se transformam e desaparecem; As Pirâmides do Egito são coisas fabricadas; Logo, as Pirâmides algum dia desaparecerão.

A primeira afirmação é conhecida como a premissa maior e a conclusão certa deve necessariamente seguir a premissa certa.

Um professor universitário que assistiu a algumas das minhas conferências sobre a ciência da mente em

maio de 1962, no Town Hall, em Nova York, disse-me: "Tudo em minha vida está em desordem. Perdi minha saúde, dinheiro e amigos. Tudo o que faço sai errado."

Expliquei-lhe que devia estabelecer uma premissa maior em seu pensamento, segundo a qual a inteligência infinita de sua mente subconsciente o estava guiando, dirigindo e fazendo com que prosperasse espiritual, mental e materialmente. Depois, sua mente subconsciente iria automaticamente dirigi-lo sabiamente em seus investimentos e decisões, curando também seu corpo e devolvendo-lhe a paz de espírito e a tranquilidade.

O professor formulou um quadro global de como desejava que sua vida fosse, sendo esta a sua premissa maior: "A infinita inteligência me dirige e guia em todos os meus caminhos. A saúde perfeita é minha e a Lei da Harmonia opera em minha mente e em meu corpo. Beleza, amor, paz e abundância são coisas que me pertencem. o princípio da ação correta e ordem divina governa minha vida inteira. Sei que a premissa maior se baseia nas verdades eternas da vida e sei, sinto e creio que meu subconsciente reage de acordo com o pensamento da minha mente consciente."

Escreveu-me depois, dizendo: "Repeti as afirmações acima devagar, com calma e sentimento, várias vezes por dia, sabendo que elas estavam mergulhando profundamente em meu subconsciente e que os resultados logo viriam. Sou profundamente grato pela entrevista que me concedeu e gostaria de acrescentar que todos os setores da minha vida estão mudando para melhor. Isto realmente funciona!"

O SUBCONSCIENTE É INCAPAZ DE ARGUMENTAR

Sua mente subconsciente é cheia de sabedoria e conhece as respostas de todas as questões. Ela não argumenta nem discute com você. Ela não diz: "Você não me deve dar essa impressão." Por exemplo: quando você diz, "não posso fazer", "estou muito velho agora", "não posso cumprir essa obrigação", "nasci do lado errado da cerca", "não conheço o político certo". Com essas frases, você impregna a sua mente subconsciente de pensamentos negativos e ela reagem de acordo com eles. Na verdade, você assim impede o seu próprio bem, trazendo em consequência frustração e limitações à sua vida.

Quando você cria obstáculos, impedimentos e dilações em sua mente consciente, está negando a sabedoria e a inteligência de sua mente subconsciente. Você está na verdade reconhecendo que seu subconsciente é incapaz de resolver o seu problema. Isso conduz a uma congestão mental e emocional,

seguida por doença e tendência neuróticas.

Para realizar seu desejo e superar sua frustração, afirme vigorosamente várias vezes por dia: "A inteligência infinita que me deu este desejo dirige, guia e revela-me o plano perfeito para a execução do meu desejo. Sinto que a sabedoria profunda do meu subconsciente já está reagindo e o que eu sinto e anseio lá dentro é expresso externamente. Há equilíbrio, harmonia e serenidade."

Se você diz que "não há saída; estou perdido; não sei como sair deste dilema; estou inteiramente bloqueado", não terá resposta nem reação do seu subconsciente para resolver seu problema. Se deseja que o subconsciente trabalhe para você, faça-lhe o pedido certo e obtenha a sua cooperação. Aliás, o subconsciente está permanentemente trabalhando para você. Neste minuto mesmo, é ele que está controlando as batidas do seu coração e a sua respiração.

É ele que cura um corte no seu dedo. A tendência do mesmo é para a vida, procurando sempre tomar conta de você e protegê-lo contra tudo. O seu subconsciente possui uma mente própria, mas aceita seus padrões de pensamento e imagens mentais.

Quando você procura solução para um problema, seu subconsciente responderá, mas espera que você chegue a uma decisão e a um julgamento correto em sua mente consciente. Você deve reconhecer que a resposta está em seu subconsciente. Contudo, se você diz que "não creio que haja uma solução; estou enrolado e confuso porque não consigo encontrar uma resposta", está neutralizando sua oração. Como o soldado que marca passo, você não chegará a lugar algum.

Para as engrenagens de sua mente, descontraia-se, desligue-se de tudo e em sossego afirme: "Meu subconsciente conhece a solução. Agora mesmo está-me respondendo. Agradeço, porque sei que a infinita inteligência do meu subconsciente conhece todas as coisas e está me revelando a solução exata agora mesmo. Minha fé verdadeira está agora libertando a majestade e a glória da minha mente subconsciente. Regozijo-me de que assim seja"

REVISÃO DOS PONTOS IMPORTANTES 1. Pense no bem e o bem se seguirá. Pense no mal e o mal se seguirá. 2. Você é aquilo que pensa no decorrer de todos os seus dias.

2. O seu subconsciente não discute com você: aceita o que a sua mente consciente determina. Embora possa ser verdade, nunca diga que "isto está além das minhas posses." Procure um pensamento melhor e afirme que "comprarei isso, prometo-o a mim mesmo".

3. Você tem o poder de escolher. Escolha saúde e felicidade. Você pode escolher a cordialidade ou

preferir ser antipático. Escolha ser prestativo, alegre, cordial e simpático que todo o mundo Lhe corresponderá. Esta é a melhor maneira de desenvolver uma personalidade admirável.

4. A sua mente consciente é a "sentinela no portão". Tem como principal função proteger o subconsciente das impressões falsas. Procure acreditar que algo de bom vai acontecer e está acontecendo agora mesmo. O seu maior poder é a sua capacidade de escolha. Escolha a felicidade e a abundância.

5. As sugestões e afirmações de outros não têm poder para prejudicá-lo. O único poder é a ação do seu próprio pensamento. Você pode escolher a rejeição dos pensamentos e afirmações dos outros. Você tem o poder de escolher como reagirá.

6. Tome cuidado com o que diz. Você terá que dar conta de cada palavra irresponsável. Nunca diga "vou fracassar; perderei meu emprego; não posso pagar o aluguel". O seu subconsciente não sabe distinguir uma pilhéria.

Faz com que todas essas coisas se tornem verdades.

7. A sua mente não é voltada para o mal. Nenhuma força da natureza o é. Tudo depende de como você usa os poderes da natureza. Use sua mente para fazer felizes, beneficiar e inspirar todas as pessoas ao redor de você.

8. Nunca diga que não pode fazer alguma coisa. Supere o seu temor, substituindo-o pela seguinte afirmação: "Posso fazer todas as coisas, através do poder da minha mente subconsciente."

9. Comece a pensar do ponto de vista das eternas verdades e princípios da vida e não do ponto de vista do medo, da ignorância e da superstição. Não deixe que os outros pensem por você. Escolha os seus próprios pensamentos e tome as suas próprias decisões.

10. Você é o capitão da sua alma (subconsciente) e o senhor do seu destino. Lembre-se: você tem a capacidade de escolher. Escolha a vida! Escolha o amor! Escolha a saúde! Escolha a felicidade!

11. O que quer que sua mente consciente acredite ser verdade o seu subconsciente aceitará e fará com que se transforme em verdade mesmo. Acredite na boa fortuna, na orientação divina, na ação correta e em todas as bênçãos da vida.

3. O poder de operar milagres do seu subconsciente

O poder do seu subconsciente é imenso. Inspira-o, guia-o e revela a você nomes, fatos e acontecimentos do depósito de sua memória. Seu subconsciente iniciou as batidas do seu coração, controla a circulação do seu sangue, regula a sua digestão, assimilação e eliminação dos alimentos. Quando você come um pedaço de pão, seu subconsciente transmuda-o em tecido,

músculo, osso e sangue. Esse processo está além da compreensão do homem mais sábio que existia na Terra. A sua mente subconsciente controla todos os processos e funções vitais do seu corpo e conhece a solução de todos os problemas.

O seu subconsciente nunca dorme, nunca descansa. Está sempre em funcionamento. Você pode descobrir o poder de operar milagres do seu subconsciente pelo simples fato de dizer a seu subconsciente instantes antes de dormir, que deseja ver uma determinada coisa realizada. Ficará maravilhado ao descobrir que as forças que existem dentro de você serão libertadas, levando ao resultado desejado. Aqui está, portanto, uma fonte de poder e sabedoria que o coloca em contato com a onipotência ou o poder que move o mundo, guia os planetas em seu curso e faz com que o Sol brilhe.

O seu subconsciente é a fonte dos seus ideais, aspirações e anseios altruísticos. Foi através da mente subconsciente que Shakespeare apercebeu-se das grandes verdades ocultas do homem comum do seu tempo.

Indubitavelmente, foi a resposta do subconsciente que levou o escultor grego Fídias a perpetuar no mármore e no bronze a beleza, a ordem, a simetria e a harmonia. Foi também o subconsciente que permitiu ao artista italiano Rafael pintar as suas Madonas e a Ludwig van Beethoven compor as suas sinfonias.

Em 1955, pronunciei uma conferência na Universidade Yoga Forest, em Rishikesh, na Índia, e lá tive a oportunidade de conversar com um cirurgião de Bombaim. Ele me falou sobre o Dr. James Esdaille, um cirurgião escocês que trabalhou em Bengala antes que o éter e outros métodos modernos de anestesia tivessem sido descobertos. Entre 1843 e 1846, o Dr. Esdaille realizou cerca de 400 operações importantes de toda espécie, tais como amputações, remoção de tumores e formações cancerígenas, além de operações em olhos, ouvidos e na garganta.

Todas as operações são realizadas apenas sob anestesia mental. Esse médico indiano de Rishikesh informou-me que o índice de mortalidade pós-operatória dos pacientes do Dr. Esdaille era extremamente baixo, provavelmente por volta de 2% ou 3%. Os pacientes não sentiam dor e não havia mortes por ocasião das operações.

O Dr. Esdaille sugeria ao subconsciente de todos os seus pacientes, que estavam em estado hipnótico, que nenhuma infecção ou condição séptica se iria desenvolver. É preciso lembrar que isto aconteceu antes que Louis Pasteur, Joseph Lister e outros apontassem a origem bacteriana das doenças e os instrumentos não esterilizados e organismos virulentos como as causas de infecção.

O cirurgião indiano disse que a razão do baixo índice de mortalidade e da infecção reduzida ao mínimo era indubitavelmente devida às sugestões que o Dr. Esdaille fazia à mente subconsciente dos seus pacientes. Eles reagiam de acordo com a natureza da sua sugestão.

É simplesmente maravilhoso pensar que um cirurgião, há cerca de 120 anos, descobriu os milagrosos poderes de operar milagres com a mente subconsciente. Você não fica tomado de uma espécie de reverência mística quando se detém a pensar nos poderes transcendentais do subconsciente? Considere suas percepções extrassensoriais, como: a capacidade de clarividência e clariaudiência, sua independência do tempo e do espaço, sua capacidade de libertá-lo de toda dor e sofrimento, sua capacidade de obter resposta para todos os problemas, quaisquer que sejam eles. Tudo isso e muito mais lhe revela que há um poder e uma inteligência dentro de você que transcende de muito o seu intelecto, levando-o a maravilhar-se com tudo isso. Todas essas experiências devem levá-lo a alegrar-se e a acreditar no poder de operar milagres do seu subconsciente.

O SUBCONSCIENTE O SEU LIVRO DA VIDA

Quaisquer que sejam os pensamentos, crenças, opiniões, teorias ou dogmas que você grave em seu subconsciente, você os experimentará como a manifestação objetiva de circunstâncias, condições ou acontecimentos.

O que você grava no seu interior, experimentará no exterior. A sua vida possui duas partes, a objetiva e a subjetiva, a visível e a invisível, o pensamento e sua manifestação.

Seu pensamento é recebido pelo cérebro, que é o órgão da sua mente consciente racional. Quando sua mente consciente ou objetiva aceita o pensamento integralmente, ele é enviado para o plexo solar, chamado o cérebro da sua mente, onde se transforma em parte integrante de você e se torna manifesto em sua experiência.

Como já foi destacado antes, o subconsciente não pode argumentar. Age unicamente de acordo com o que você lhe indica. Aceita o seu veredicto ou as conclusões da sua mente consciente como definitivas. Esta é a razão pela qual você está sempre escrevendo no Livro da Vida, porque os seus pensamentos se transformam em experiências.

O ensaísta americano Ralph Waldo Emerson já disse: "O homem é aquilo que pensa no decorrer do dia."

O QUE SE IMPRIME NO SUBCONSCIENTE É EXPRESSO DEPOIS

William James, o pai da psicologia americana, disse que o poder de mover o mundo está no subconsciente. A mente subconsciente possui infinita inteligência e sabedoria ilimitada. alimentada por energias ocultas e é chamada de lei da vida. O que você grava em sua mente subconsciente esta moverá céus e terras para tornar realidade. Você deve, portanto, incutir-lhe ideias certas e pensamentos construtivos.

A razão de tanto caos e miséria no mundo é o fato de que as pessoas não compreendem a interação das mentes conscientes e subconscientes. Quando esses dois princípios trabalham de acordo, em harmonia, paz e sincronizados, há saúde, felicidade, paz e alegria. Não há doenças nem discórdia quando o consciente e o subconsciente trabalham juntos harmoniosa e pacificamente.

O túmulo de Hermes foi aberto com grande expectativa e uma sensação de maravilha porque se acreditava que o maior segredo de todas as épocas estava dentro dele. O segredo era "como é lá dentro, assim é aqui fora; como é lá cima, assim é aqui embaixo".

Em outras palavras: o que é impresso em sua mente subconsciente é expresso no cenário do espaço. Essa mesma verdade foi proclamada por Moisés, Isaías, Jesus, Buda, Zoroastro, Laotsé e todos os outros profetas, iluminados da História. O que você sente subjetivamente como verdade é expresso como condicionamentos, experiências e acontecimentos. Ação e emoção devem equilibrar-se. Como é no céu (sua própria mente), assim é na terra (em seu corpo e meio-ambiente). Esta é a grande lei da vida.

Você descobrirá em toda a natureza a lei da ação e da reação, do repouso e do movimento. Devem contrabalançar-se, para que haja harmonia e equilíbrio. Você está aqui para deixar que o princípio da vida flua através de si, de forma rítmica e harmoniosa. A entrada e a saída devem ser iguais. A impressão e a expressão devem ser iguais. Toda a sua frustração resulta de desejo não realizado.

Se você pensa negativamente, de forma destrutiva e viciosa, esses pensamentos geram emoções destrutivas que devem ser expressas e encontrar um escoadouro. Essas emoções, sendo de natureza negativa, expressam-se frequentemente sob a forma de úlceras, distúrbios de coração, tensão e ansiedades.

Qual é agora a sua ideia ou sentimento sobre si próprio? Cada parte de seu ser expressa esta ideia. Sua vitalidade, corpo, estado financeiro, amigos e

situação social representam um reflexo perfeito do que você pensa de si próprio. Esse é o verdadeiro significado do que é impresso em sua mente subconsciente e que se expressa em todos os capítulos da sua vida.

Nós nos prejudicamos com as ideias negativas que alimentamos. Quantas vezes você se feriu a si próprio, tomando-se de raiva, medo, ciúme ou anseios de vingança? São esses os venenos que entram em seu subconsciente.

Você não nasce com essas atitudes negativas. Alimente sua mente subconsciente com pensamentos de vida e apagará todos os padrões negativos que lá estão. Na medida em que você persistir nisto, apagará todo o passado, que nunca mais será recordado.

O SUBCONSCIENTE CURA UMA DOENÇA DA PELE

Uma cura pessoal será sempre a prova mais convincente do poder de cura do subconsciente. Há cerca de 40 anos atrás curei-me de uma doença da pele por meio da oração. A terapia médica falhara nas tentativas de evitar o seu desenvolvimento e estava ficando cada vez pior.

Um eclesiástico, com profundos conhecimentos de psicologia, explicou-me o verdadeiro significado do Salmo 139, onde está dito:... e no teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nenhum deles havia ainda. Explicou-me que a palavra livro significava minha mente subconsciente, que moldava e regulava todos os meus órgãos de uma célula invisível. Ressaltou também que, uma vez que minha mente subconsciente fez meu corpo, pode também recriá-lo e curá-lo de acordo com o padrão perfeito dentro dele.

O eclesiástico mostrou-me seu relógio e disse: "Isto foi feito por alguém. E o relojoeiro teve que ter uma ideia dele em sua mente antes que o relógio se transformasse em realidade objetiva. E, se o relógio se desregular, o relojoeiro pode consertá-lo." Meu amigo lembrou-me que a inteligência subconsciente que criou meu corpo era como um relojoeiro, conhecendo também com exatidão como curá-lo, restaurá-lo e dirigir todas as funções e processos vitais de meu corpo, mas que precisava dar-lhe ideia perfeita de saúde. Isso agiria como causa e o efeito seria uma cura.

Orei de maneira simples: "Meu corpo e todos os meus órgãos foram criados pela inteligência infinita que há em meu subconsciente. E ele sabe como curar-me. Sua sabedoria moldou todos os meus órgãos, tecidos, músculos e ossos. Essa infinita presença curadora

dentro de mim está agora transformando cada átomo do meu ser, tornando-me agora completo e perfeito. Dou graças pela cura que sei que se está realizando agora. São maravilhosas as obras da inteligência criadora que há dentro de mim."

Comecei a rezar em voz alta durante cinco minutos, duas ou três vezes ao dia, repetindo a oração acima. Em cerca de três meses minha pele estava perfeita.

Como se verifica, tudo o que fiz foi dar padrões revigorantes de integridade, beleza e perfeição ao meu subconsciente, cancelando as imagens negativas e os padrões de pensamento que antes havia em minha mente subconsciente e que eram a causa do meu distúrbio. Nada surge em seu corpo a menos que haja um equivalente mental primeiro. E, quando você muda sua mente, impregnando-a de incessantes afirmativas, muda seu corpo também. Esta é a base de todas as curas... Graças te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste. SALMO 139-14.

COMO O SUBCONSCIENTE CONTROLA TODAS AS FUNÇÕES DO CORPO

Quer se esteja acordado, quer profundamente adormecida, a incessante e infatigável ação do subconsciente controla todas as funções vitais do organismo sem a ajuda do consciente. Por exemplo, quando se dorme, o coração continua a bater ritmicamente, os pulmões não descansam e o processo de aspiração e expiração, graças ao qual o sangue absorve oxigênio, continua da mesma forma que em estado de vigília. O subconsciente regula os processos digestivos e as secreções glandulares, do mesmo modo que as outras misteriosas operações do organismo. Os pelos da barba crescem quando a pessoa dorme ou está acordada. Os cientistas dizem que a pele transpira mais durante as horas do sono. A visão, a audição e os outros sentidos continuam em atividade durante o sono. Sabe-se que muitos grandes cientistas encontraram a solução de complexos problemas enquanto dormiam. A solução lhes veio em sonho.

O consciente interfere frequentemente com o ritmo normal do coração, dos pulmões e o funcionamento do estômago e dos intestinos em consequência de preocupações, ansiedade, medo e depressão. Essas modalidades de pensamento prejudicam o funcionamento harmonioso do subconsciente. Quando se está mentalmente perturbado, o melhor é procurar esquecer tudo, descontrair-se e travar as engrenagens dos processos mentais. Fale-se ao subconsciente, dizendo-lhe que assuma o controle da situação em paz, em harmonia e dentro da ordem divina. Ver-se-á então que

as funções orgânicas voltarão à normalidade. Fale-se ao subconsciente com autoridade e convicção e ele obedecerá à ordem.

O subconsciente procura a todo custo preservar a vida e restaurar a saúde. Faz com que amemos nossos filhos, o que representa um desejo instintivo de preservar toda a vida. Suponhamos que a pessoa coma por acaso algum alimento estragado. O subconsciente fará quase sempre a pessoa vomitá-lo. Se se tomar inadvertidamente algum veneno, as forças subconscientes tratarão de neutralizá-lo. Quem confiasse inteiramente nos poderes maravilhosos do subconsciente teria a sua saúde completamente restabelecida.

COMO FAZER O SUBCONSCIENTE TRABALHAR PARA NÓS

A primeira coisa a compreender é que o seu subconsciente está sempre em funcionamento. Ele é ativo noite e dia, quer você esteja agindo ou não. O subconsciente é o construtor de seu corpo, mas você não pode conscientemente perceber ou ouvir esse silencioso processo interior. O seu contato é com a mente consciente e não com o subconsciente. Limite-se a manter o seu consciente ocupado com a expectativa do melhor e assegure que seus pensamentos habituais se baseiem nas coisas amenas, verdadeiras, justas e de bons conceitos. Agora mesmo, comece a tomar cuidado com sua mente consciente, sabendo em seu coração e espírito que o seu subconsciente está-se sempre expressando, reproduzindo e manifestando em consonância com seus pensamentos habituais.

E não se esqueça: assim como a água toma a forma do recipiente em que é colocada, o princípio da vida também toma forma de acordo com a natureza dos seus pensamentos. Exija que a presença curadora que há em seu subconsciente flua através de você sob a forma de harmonia, saúde, paz, alegria e abundância. Imagine-a como uma inteligência ativa, uma agradável companheira de viagem. Acredite firmemente que está fluindo continuamente através de você, estimulando-o, inspirando-o e fazendo com que prospere. E a reação será exatamente a que você imaginou. Aquilo em que você acredita é o que lhe acontece.

PRINCÍPIO CURADOR DO SUBCONSCIENTE RECUPERA NERVOS ÓPTICOS ATROFIADOS

Um caso famoso e devidamente autenticado é o de Madame Bire, registrado nos arquivos do departamento médico de Lourdes, na França. Era cega, tendo os nervos ópticos atrofiados e inúteis. Visitou Lourdes e

teve o que ela própria classificou de cura milagrosa. Ruth Cranston, uma jovem protestante que investigou e escreveu sobre as curas em Lourdes para a revista americana McCal's em novembro de 1955 escreveu o seguinte sobre Madame Bire: "Em Lourdes ela recuperou a visão, de maneira incrível, com os nervos ópticos ainda sem vida e inúteis, como vários médicos puderam testemunhar depois de repetidos exames. Um mês depois, em novos exames, verificou-se que o mecanismo da visão voltara ao normal. Mas a princípio, até onde os exames médicos podiam dizer, ela estava vendo com olhos mortos".

Visitei Lourdes várias vezes e lá também testemunhei algumas curas. Naturalmente, como explicaremos no próximo capítulo, não se pode por em dúvida as curas que se realizam em muitos santuários no mundo inteiro, sejam eles cristãos ou não.

Madame Bire, a quem acabamos de nos referir, não foi curada pelas águas do santuário e sim pelo seu subconsciente, que respondeu à sua fé. O princípio curador de seu subconsciente reagiu de acordo com a natureza dos seus pensamentos. A fé é um pensamento na mente subconsciente. Significa aceitar alguma coisa como verdadeira.

O pensamento aceito transforma-se em fato automaticamente. Sem dúvida, Madame Bire foi a Lourdes cheia de esperança e muita fé, sabendo em seu coração que alcançaria a cura. A sua mente subconsciente respondeu, libertando as forças curadoras, sempre presentes. O subconsciente, que criou o olho, pode certamente trazer de volta à vida um nervo morto. O princípio deve sempre recriar o que criou. Se você tiver fé, tudo pode acontecer.

COMO TRANSMITIR A IDEIA DE SAÚDE PERFEITA AO SEU SUBCONSCIENTE

Um ministro protestante que conheci em Johannesburg, áfrica do Sul, contou-me o método que usava para transmitir a ideia da saúde perfeita ao seu subconsciente. Ele tinha um câncer no pulmão. Sua técnica, que escreveu para mim numa folha de papel, é exatamente a seguinte: "Algumas vezes por dia procurava assegurar um estado de completo relaxamento mental e físico. Descontraía meu corpo, falando-lhe da seguinte maneira: Meus pés estão relaxados, meus tornozelos estão relaxados, minhas pernas estão relaxadas, meus músculos abdominais, minha cabeça está relaxada, todo o meu ser está completamente relaxado". Uns cinco minutos depois eu estava em estado de sonolência e então afirmava-me a seguinte verdade: "A perfeição de Deus expressa-se agora por meu intermédio. A ideia de saúde perfeita está agora tomando conta do meu subconsciente. A imagem que Deus

possui de mim é uma imagem perfeita e meu subconsciente recria meu corpo em inteira concordância com a imagem perfeita que há na mente de Deus." Esse ministro teve uma cura admirável. Essa é uma maneira simples e fácil de transmitir a ideia de saúde perfeita ao subconsciente.

Outra maneira maravilhosa de transmitir a ideia de saúde perfeita ao subconsciente é através da imaginação disciplinada ou científica. Disse certa vez a um homem que sofria de paralisia funcional que formasse um quadro vivo de si próprio andando em torno de seu escritório, sentando-se à mesa, atendendo ao telefone, fazendo em suma todas as coisas que normalmente faria se estivesse curado. Expliquei-lhe que a ideia e o quadro mental de saúde perfeita seriam aceitos pelo seu subconsciente.

Ele viveu o papel intensamente e sentiu-se realmente de volta ao escritório. Sabia que estava dando à sua mente subconsciente algo concreto e definido com que trabalhar.

O seu subconsciente era o filme virgem sobre o qual se gravavam os quadros mentais que fazia. Um dia, após várias semanas de condicionamento frequente da mente com esses quadros mentais, o telefone tocou por combinação prévia e continuou a tocar enquanto sua esposa e a enfermeira estavam ausentes. O telefone estava a cerca de quatro metros de distância, mas, apesar disso, ele conseguiu atender. Ficou curado naquele momento. O poder de cura do seu subconsciente respondeu às suas imagens mentais e a cura sobreveio imediatamente.

Esse homem possuía uma barreira mental que impedia os impulsos do cérebro de alcançarem suas pernas. Em consequência, dizia que não podia andar. Quando ele transferiu sua atenção para o poder de cura que havia dentro dele, este poder começou a fluir através de sua atenção concentrada, permitindo-lhe andar. E tudo quanto pedirdes em oração, crendo, recebereis. S. MATEUS, 21:22.

IDEIAS QUE VALE A PENA LEMBRAR

1. O seu subconsciente controla todos os processos vitais - de seu corpo e conhece as soluções de todos os problemas.

Minutos antes de adormecer, faça um pedido específico ao seu subconsciente e prove a si próprio o seu poder de operar milagres.

2. O que você gravar em seu subconsciente expressa-se no cenário do espaço como condicionamento, experiências e acontecimentos. Deve, portanto, vigiar cuidadosamente todas as ideias e pensamentos da sua

mente consciente.

3. A lei da ação e reação é universal. Seu pensamento é ação e a reação é a resposta automática do seu subconsciente ao seu pensamento. Vigie os seus pensamentos!

4. Toda frustração é consequência de desejos irrealizados. Se você se detém em obstáculos, dilações e dificuldades, seu subconsciente reage de acordo e você impede o seu próprio bem.

5. O Princípio da Vida fluirá através de você de maneira ritmada e harmoniosa se você afirmar conscientemente: "Creio que o poder subconsciente que nos deu este desejo está agora fazendo com que se torne realidade."

6. Você pode interferir com o ritmo normal de seu coração, pulmões e outros órgãos, com preocupações, ansiedades e receios. Alimente seu subconsciente com pensamentos de harmonia, saúde e paz e todas as funções de seu corpo voltarão ao normal.

7. Mantenha sua mente consciente ocupada com esperanças do melhor e seu subconsciente reproduzirá fielmente seu pensamento habitual.

Imagine um final feliz ou a solução do seu problema, sinta a emoção da realização, e o que você imaginar e sentir será aceito pelo seu subconsciente, que começará a trabalhar para que tudo se torne realidade.

4. Curas mentais nos Tempos antigos

Em todas as épocas, homens de todos os povos acreditaram instintivamente que em algum lugar havia um poder de cura capaz de devolver ao normal as funções e sentidos do corpo humano. Acreditavam que esse estranho poder podia ser invocado dentro de certas condições e que o alívio do sofrimento humano se seguiria. A história de todos os povos apresenta testemunhos em apoio a essa crença.

Nos primórdios da história do mundo, o poder de secretamente influenciar homens para o bem ou para o mal, inclusive a cura dos doentes, era atribuído aos sacerdotes e aos homens santos de todos os povos. A cura dos doentes era considerada um poder que recebiam diretamente de Deus e os rituais e processos de cura variavam através do mundo. Os processos de cura tomavam a forma de súplicas a Deus, acompanhadas de várias cerimônias, como a imposição das mãos, fórmulas mágicas, o uso de amuletos, talismãs, anéis, relíquias e imagens.

Já é caso sabido que nas religiões da antiguidade o sacerdote dos antigos templos ministravam drogas aos pacientes e faziam-lhes sugestões hipnóticas pouco antes de que caíssem no sono, dizendo-lhes que seriam visitados pelos deuses durante o sono e ficariam

curados. Muitas curas sucediam. Evidentemente, tudo isso era obra das fortes sugestões da mente subconsciente.

Após o cumprimento de certos ritos misteriosos, os devotos de Hecate veriam a deusa durante o sono, contanto que antes de dormir tivessem rezado de acordo com instruções esquisitas e fantásticas. Tinham de fazer uma mistura de lagarto, resina, incenso e mirra, moendo tudo a céu aberto numa noite de lua em quarto crescente.

Registravam-se curas em muitos casos após esse grotesco procedimento.

É evidente que esses estranhos processos, como os dos exemplos já citados, favoreciam a sugestão, a aceitação pela mente subconsciente dessas pessoas, fazendo um poderoso apelo à imaginação. Na verdade, em todas essas curas, o subconsciente do paciente era o verdadeiro responsável pela cura.

Em todas as épocas, curandeiros obtiveram resultados notáveis em casos nos quais a habilidade médica autorizada falhara. Isso dá o que pensar. Como esses curandeiros, em todas as partes do mundo, realizaram suas curas? A realização de todas essas curas resulta da crença cega da pessoa doente, libertando o poder de cura de sua mente subconsciente. Muitos dos remédios e métodos utilizados eram estranhos e fantásticos, o que incendiava a imaginação dos pacientes, provocando um estimulante estado emocional. Esse estado da mente facilitava a sugestão de saúde, que era aceita pelas mentes consciente e subconsciente do doente. No próximo capítulo falaremos mais detalhadamente sobre o assunto.

A BÍBLIA RELATA A UTILIZAÇÃO DOS PODERES DO SUBCONSCIENTE

Por isso vos digo: tudo quanto em oração pedirdes crede que as haveis de receber, e que as obterás. S. MARCOS, 11:24.

Observe as diferenças nos tempos dos verbos. O autor inspirado diz-nos que acreditemos e aceitemos como verdade o fato de nosso desejo já se ter realizado, já estar concluído, e que sua consecução será um fato no futuro.

O sucesso dessa técnica repousa na convicção de que o pensamento, ideia ou imagem já é um fato na mente. A fim de que alguma coisa tenha substância no reino da mente é preciso que se imagine que já existe lá dentro.

Em algumas palavras místicas, a Bíblia dá uma orientação concisa e específica para a utilização do poder criador do pensamento, imprimindo-se ao

subconsciente a coisa particular que se deseja. Seu pensamento, ideia, projeto ou objetivo é tão real em seu próprio plano como sua mão ou seu coração. Seguindo a técnica bíblica, você elimina completamente de sua mente todas as ponderações de condições, circunstâncias ou qualquer coisa que possa implicar em contingências adversas. Você está plantando uma semente (conceito) na mente que, se for deixada em sossego, inevitavelmente germinará em realização externa.

A primeira condição que Jesus instituiu foi a fé. Na Bíblia se pode ler, repetidas vezes, de acordo com a tua fé, assim te acontecerá. Se você planta certos tipos de sementes no solo, tem fé de que crescerão de acordo com sua espécie. É assim que acontece com as sementes e, confiando nas leis do desenvolvimento e da agricultura, você sabe que as sementes germinarão conforme a sua espécie. A fé como se menciona na Bíblia é um modo de pensar, uma atitude da mente, uma certeza interior, sabendo que a ideia aceita integralmente pela mente consciente será transmitida à mente subconsciente e concretizada. A fé consiste, em certo sentido, em aceitar como verdade o que sua razão e seus sentidos negam, isto é, o abandono das posições da mente consciente, racional e analítica, e a adesão a uma atitude de confiança integral no poder interior da mente subconsciente.

Um exemplo clássico da técnica bíblica está registrado em S. MATEUS, 9:28-30: E, tendo entrado em casa, aproximaram-se d'Ele os cegos, e Jesus lhes perguntou: Credes que vos posso fazer isto? Responderam-lhe: Sim, Senhor. Então lhes tocou os olhos, dizendo: Faça-se conforme a vossa fé. E abriram-se-lhes os olhos. Jesus, porém, os advertia severamente, dizendo: Vede que ninguém o saiba.

Nas palavras faça-se conforme a vossa fé pode-se verificar que Jesus está na verdade fazendo um apelo à cooperação da mente subconsciente dos cegos. A fé era sua grande esperança, o sentimento interior, a convicção interior de que algo milagroso aconteceria e que suas orações seriam atendidas - e foram. Essa é a técnica de cura perpetuada por todas as espécies, utilizada da mesma forma por todos no mundo inteiro, independente das convicções religiosas.

Com as palavras Vede que ninguém o saiba, Jesus recomendou aos recém-curados que não discutissem a cura, porque seriam objeto das críticas cépticas dos incrédulos. Isso podia servir para anular os benefícios que haviam recebido das mãos de Jesus, ao lhes porem pensamentos de medo, dúvida e ansiedade na mente subconsciente.

Pois com autoridade e poder ordena aos espíritos

imundos, e eles saem. S. LUCAS, 4.36.

Quando os doentes vinham a Jesus para ser curados, saíam curados por causa da fé que possuíam juntamente com Sua fé e compreensão do poder de cura do subconsciente. O que determinava, sentia intimamente que era verdadeiro. Ele e as pessoas que necessitavam de ajuda eram todos a mente subjetiva universal - e seu conhecimento e convicção interiores do poder de cura alteravam os padrões negativos destruidores do subconsciente dos pacientes. As curas resultantes eram a resposta automática à mudança mental interna. Sua ordem era o apelo ao subconsciente dos pacientes somado à Sua consciência, sentimento e absoluta confiança na resposta do subconsciente às palavras que pronunciava com autoridade.

MILAGRES NOS SANTUÁRIOS DO MUNDO INTEIRO

É um fato reconhecido que ocorreram curas em vários templos do mundo inteiro, no Japão e na Índia, na Europa e na América. Visitei diversos dos famosos santuários do Japão. No famoso santuário de Diabutsu há uma gigantesca estátua de bronze, representando Buda com as mãos entrelaçadas e a cabeça inclinada, numa atitude de profundo êxtase contemplativo. Possui 13 metros de altura e é conhecido como o Grande Buda. Ali, vi jovens e velhos depondo oferendas a seus pés. Oferece-se dinheiro, frutas, arroz e laranja. Acendem-se velas, queima-se incenso e recitam-se orações e pedidos.

O guia explicou-me a salmodia de uma jovem que murmurava uma oração, depois curvou-se toda e colocou duas laranjas como oferenda. Disse-me que ela perdera a voz e recuperara no templo. Estava agradecendo a Buda por ter recobrado a voz. Tinha fé em que Buda lhe devolveria a voz se seguisse um determinado ritual, jejuasse e fizesse certas oferendas. Tudo isso contribuiu para inspirar fé e esperança, resultando num condicionamento de sua mente até à crença de ficar curada. E o subconsciente respondeu a essa crença.

Para exemplificar ainda mais o poder da imaginação e a fé cega, vou contar o caso de um parente meu, portador de tuberculose. Os pulmões estavam bastante atacados pela doença. O filho decidiu curá-lo. Voltou para Perth, na Austrália Ocidental, onde o pai vivia, e disse-lhe que encontrara um monge que voltara de um dos templos de eura na Europa. Esse monge vendera-lhe um pedaço da cruz verdadeira. Disse que dera ao monge o equivalente a 1 milhão pelo pedaço da cruz.

O jovem, na verdade, pegara uma lasca de madeira qualquer, levara a um joalheiro e mandara que colocasse num anel, a fim de parecer real. Contou ao

pai que muitas pessoas se haviam curado tocando simplesmente no anel ou na cruz. Despertou e inflamou a imaginação de seu pai a tal ponto que o velho tomou de repente o anel, colocou-o sobre o tórax, rezou em silêncio e depois foi dormir. De manhã estava curado. Todos os exames clínicos deram resultados negativos.

Claro que não foi o pedaço de madeira apanhado na calçada que o curou. Foi a sua imaginação elevada a um grau intenso e somada à sua confiante esperança de uma saúde perfeita. A imaginação juntou-se a fé ou sentimento subjetivo e essa união foi a responsável pela cura. O pai nunca soube do truque do filho. Se soubesse, provavelmente teria uma recaída. Continuou completamente curado e morreu 15 anos depois, aos 89 anos de idade.

UM PRINCÍPIO UNIVERSAL DE CURA

É um fato sabido que todas as diversas escolas de cura obtêm resultados realmente maravilhosos. A conclusão óbvia a que se chega é que deve haver algum princípio básico comum a todas a saber, a mente subconsciente, e um só processo de cura, a fé.

É chegado o momento de, mais uma vez, recordar as seguintes verdades fundamentais: Em primeiro lugar, você possui funções mentais que foram distinguidas, designando-se uma como mente consciente e outra como mente subconsciente.

Em segundo lugar, o seu subconsciente é permanentemente suscetível ao poder da sugestão. Além disso, seu subconsciente possui controle completo das funções, condições e sensações de seu corpo.

Atrevo-me a acreditar que todos os leitores deste livro sabem que sintomas de quase todas as doenças podem ser induzidos em pessoas sob estado hipnótico, por sugestão. Por exemplo: uma pessoa em estado hipnótico pode ficar com febre, rosto corado ou calafrios, de acordo com a natureza da sugestão que Lhe for dada. Como experiência, você pode sugerir a uma pessoa que está paralítica e não pode andar - e assim acontecerá. Outra experiência: leve um copo de água fria ao nariz de uma pessoa em estado hipnótico e diga-lhe: "Isto está cheio de pimenta. Cheire!" E a pessoa vai espirrar. Qual será a causa do espirro, a água ou a sugestão?

Se uma pessoa disser que é alérgica a alguma flor, você pode colocar uma flor artificial dentro de um copo vazio junto a seu nariz, quando estiver em estado hipnótico, e dizer-lhe que é a flor a que a pessoa é alérgica: ela terá os sintomas alérgicos usuais. Isto indica que a causa da doença está em sua mente. A cura da doença pode também realizar-se mentalmente.

É verdade que curas admiráveis se realizaram através da osteopatia, da medicina quiroprática e da naturopatia, bem como das várias entidades religiosas espalhadas pelo mundo, mas é evidente que todas essas curas foram alcançadas através da mente subconsciente - o único poder curador que existe.

Observe como ela consegue curar um corte em seu rosto feito durante a barba. Sabe exatamente como fazê-lo.

O médico pensa a ferida e diz: "A natureza vai curá-la!" Por natureza ele está-se referindo à lei natural, à lei do subconsciente, da autopreservação que é a função do subconsciente. O instinto de autopreservação é a primeira lei da natureza. O seu instinto mais forte é a mais poderosa das autossugestões.

TEORIAS BASTANTE DIFERENTES

Seria cansativo e sem proveito discutir em profundidade as numerosas teorias propostas por diversas seitas religiosas e grupos de terapia pela oração. Há muitos que defendem a tese de que sua teoria, como produz resultados, é consequentemente a correta. Isto, como foi explicado neste capítulo, não pode ser verdade.

Você agora já sabe que todos os tipos de cura são possíveis. Franz Anton Mesmer, um médico austríaco (1734-1815) que exercia sua profissão em Paris, descobriu que com a aplicação de ímãs ao corpo doente podia conseguir curas milagrosas. Também alcançou curas com diversos outros pedaços de vidro e metal. Suspendeu essa forma de tratamento e afirmou que suas curas se deviam ao "magnetismo animal", criando a teoria de que essa substância era projetada do curandeiro para o paciente.

O seu método de tratamento das doenças passou a ser por hipnotismo, que passou por isso a ser chamado de mesmerismo. Outros médicos disseram que suas curas se deviam à sugestão e nada mais.

Todos esses grupos - psiquiatras, psicólogos, osteopatas, quiropráticos, médicos e todas as igrejas - utilizam o singular poder universal que existe no subconsciente. Cada um pode sustentar que as curas se devem à sua teoria. Mas o processo de todas as curas é uma atitude mental positiva e definida, uma atitude interior, uma maneira de pensar que, em suma, se chama fé. A cura se deve a uma esperança confiante que atua como uma poderosa sugestão sobre o subconsciente, libertando o seu poder de curar.

Duas pessoas não se curam por poderes diferentes. É verdade que cada uma pode possuir seu próprio método

ou teoria, mas há um único processo de cura, que é a fé. Há um único poder de cura - o subconsciente. Escolha a teoria e método que preferir. E pode ficar descansado que, se tiver fé, alcançará os resultados que desejar.

AS OPINIÕES DE PARACELSUS

Felipe Paracelsus, famoso alquimista e médico suíço que viveu de 1493 a 1541, obteve grandes curas em seus dias. Foi dos primeiros a afirmar o que é hoje um fato científico óbvio, ao dizer: "Quer o objeto de sua fé seja verdadeiro ou falso, os efeitos obtidos serão os mesmos. Assim, se eu tiver fé na estátua de São Pedro como deveria ter no próprio São Pedro em pessoa, obterei os mesmos resultados que teria obtido de São Pedro. Mas isto é superstição. A fé, contudo, produz milagres; e quer seja falsa ou verdadeira, produzirá sempre as mesmas maravilhas."

As ideias de Paracelsus também foram acolhidas no século XVI por Pietro Pomponazzi, filósofo italiano contemporâneo de Paracelsus, que disse: "Podemos facilmente conceber os efeitos maravilhosos que a fé e a imaginação podem produzir, especialmente quando ambas as qualidades são intercambiadas entre os pacientes e a pessoa que os influencia. As curas atribuídas à influência de certas relíquias são o efeito da imaginação e da fé.

Charlatães e filósofos sabem muito bem que, se os ossos de um esqueleto qualquer forem colocados no lugar dos ossos de um santo, o doente não deixará de experimentar efeitos benéficos, se ele acreditar que são as relíquias verdadeiras."

Portanto, se você acreditar nos ossos de um santo para curá-lo ou se acreditar no poder terapêutico de certas águas, obterá resultados graças à poderosa sugestão feita ao seu subconsciente. É este último que efetua a cura.

AS EXPERIÊNCIAS DE BERNHEIM

Hipólito Bernheim, professor de medicina em Nancy, na França, entre 1910 e 1919, foi quem expôs o fato de que a sugestão do médico ao paciente se exercia através do subconsciente.

Bernheim, na página 197 de seu livro Terapêutica Sugestiva, conta a história de um homem com paralisia da língua que resistira a todas as formas de tratamento. O seu médico disse-lhe que possuía um novo instrumento, com o qual prometia curá-lo. Depois, introduziu um termômetro de bolso em sua boca. O paciente imaginou que era o instrumento que ia salvá-lo. Instantes depois, gritava cheio de alegria que

podia novamente mover a língua à vontade.

"Entre os nossos casos", continua Bernheim, "encontram-se fatos da mesma natureza. Certo dia, uma jovem veio ao meu consultório. Sofria de perda total da voz havia cerca de quatro semanas Depois de assegurar-me do diagnóstico, disse a meus alunos que a perda da voz às vezes cedia instantaneamente à eletricidade, que podia atuar simplesmente por sua influência sugestiva. Mandei apanhar toda a aparelhagem de indução. Apliquei depois minha mão na laringe da jovem, movi-a um pouco e disse: "Agora você pode falar em voz alta." No mesmo instante fi-la pronunciar a, depois b e depois Maria. Ela continuou a falar com clareza. A perda da voz acabara."

Bernheim mostrou o poder da fé e a esperança da parte do paciente atuando como uma poderosa sugestão ao seu subconsciente.

PROVOCANDO UMA BOLHA POR SUGESTÃO

Bernheim afirma que produziu uma bolha na nuca de um paciente colocando nela um selo e sugerindo que se tratava de um emplastro. Isto tem sido confirmado pelas observações e experiências de inúmeros médicos em várias partes do mundo, de maneira a não deixar dúvidas que mudanças estruturais são um resultado possível da sugestão verbal aos pacientes.

A CAUSA DO ESTIGMA SANGRENTO

Na página 153 do livro de Hudson A Lei dos Fenômenos Psíquicos pode-se ler: "Hemorragia e estigmas sangrentos podem ser induzidos em certos pacientes por meio da sugestão".

O Dr. M. Bourm pôs um paciente em estado sonambúlico e fez-lhe a seguinte sugestão: "Hoje à tarde, às quatro horas, depois da hipnose, você virá ao meu consultório, sentar-se-á na poltrona, cruzará os braços e seu nariz começará a sangrar". Na hora marcada, o jovem fez exatamente o que lhe fora determinado. Várias gotas de sangue saíram de sua narina esquerda.

Em outra ocasião, o mesmo pesquisador traçou o nome do paciente em seus dois antebraços com a ponta cega de um instrumento. Depois, com o paciente em estado sonambúlico, disse-lhe: "Esta tarde, às quatro horas, você vai dormir e seus braços começarão a sangrar ao longo das linhas que tracei, aparecendo o seu nome escrito no braço em letras de sangue." As quatro horas, ele ficou sob observação e verificou-se que realmente caiu no sono. No braço esquerdo as letras apareceram em destaque e em vários pontos surgiram gotas de sangue. As letras ainda eram

visíveis três meses depois, embora estivessem gradativamente desaparecendo.

Esses fatos demonstraram de uma vez a correção das duas proposições fundamentais antes enunciadas, isto é, a permanente suscetibilidade do subconsciente ao poder da sugestão e o controle perfeito que ele exerce sobre todas as funções, sensações e condições do corpo.

Todos os fenômenos citados dramatizam em cores vivas condições anormais induzidas pela sugestão e são a prova conclusiva de que como um homem pensa em seu coração (mente subconsciente) assim é.

PONTOS A DESTACAR:

1. Lembre-se constantemente de que o poder de curá-lo está em seu próprio subconsciente.
2. Saiba que a fé, como uma semente plantada no solo, cresce de acordo com sua espécie. Plante a ideia (semente) em sua mente, regue e fertilize-a com a esperança e ela florescerá.
3. A ideia que você tem para um livro, uma nova invenção ou uma peça, é real em sua mente. Esta é a razão pela qual você pode acreditar que já a possui. Acredite na realidade de sua ideia, projeto ou invenção e, na medida em que o fizer, tudo se tornará manifesto.
4. Ao orar por outra pessoa, lembre-se que seu íntimo conhece a beleza, a perfeição e a unidade e pode, portanto, mudar os padrões negativos do subconsciente da outra pessoa, obtendo resultados maravilhosos.
5. As curas milagrosas de que você ouviu falar, obtidas em diferentes santuários, devem-se à imaginação e à fé cega atuante sobre o subconsciente e libertando O seu poder de curar.
6. Toda doença se origina na mente. Nada surge no corpo a menos que haja um padrão mental correspondente.
7. Os sintomas de qualquer doença podem ser induzidos em você por sugestão. Isso demonstra o poder do seu pensamento.
8. Há um único processo de cura, que é a fé. Há um único poder curador, que é o seu subconsciente.
9. Quer seja falso ou verdadeiro O objeto da sua fé, você obterá resultados. O seu subconsciente responde ao pensamento existente em sua mente. Considere a fé como um pensamento em sua mente e isso será suficiente.

5. Curas mentais nos tempos modernos

Todos se preocupam com as condições físicas e os assuntos humanos. O que consegue curar? Qual é o poder curador? São perguntas que todos fazem. A resposta é simples: o poder de curar está no subconsciente de cada pessoa e uma nova atitude mental da parte do doente é que o liberta.

Nenhum praticante de ciência mental ou religiosa, psicólogo, psiquiatra ou cirurgião jamais curou um paciente. Há um velho ditado que diz: "O médico pensa a ferida, mas Deus é quem cura." O psicólogo ou psiquiatra limita-se a remover os obstáculos mentais que encontra no paciente a fim de que o princípio curador possa ser libertado, devolvendo a saúde ao paciente. Da mesma forma, o cirurgião remove o obstáculo físico, permitindo o funcionamento normal das correntes curativas. Nenhum médico; cirurgião ou psiquiatra afirma que curou o paciente.

O único poder curador é conhecido por vários nomes, Natureza, Vida, Deus, Inteligência Criadora e Poder Subconsciente.

Como já falamos antes, há muitos métodos diferentes para remover os obstáculos mentais, emocionais e físicos que inibem o fluxo do princípio curador da vida que nos anima a todos. O princípio curador da sua mente subconsciente, se orientado corretamente por você ou por outra pessoa, pode e vai curá-lo de qualquer doença física ou mental. Esse princípio curador funciona em todos os homens, independentemente de seu credo, cor ou raça. Você não precisa pertencer a alguma igreja determinada para utilizar e participar desse processo de cura. O seu sub- consciente curará a queimadura ou corte de sua mão, mesmo que você seja ateu ou agnóstico.

O moderno processo terapêutico mental baseia-se na verdade de que a inteligência infinita e o poder do subconsciente reagem de acordo com a fé. O profissional da ciência mental ou o ministro seguem as instruções da Bíblia, isto é, trancam-se em seu gabinete, repousam e pensam na infinita presença curadora que possuem dentro de si. Fecham as portas da mente a todas as distrações externas e, então, tranquila e conscientemente apresentam seu pedido ou desejo ao subconsciente, sabendo que a inteligência da mente responderá de acordo com suas necessidades específicas.

A coisa mais maravilhosa que se deve saber é a

seguinte.: Imagine o fim desejado e sinta-o real; e então o princípio infinito da vida responderá à sua escolha consciente, ao seu pedido consciente. Este é o significado de acredite ter recebido e receberá. E é isso o que o moderno cientista mental realiza quando pratica a terapia da oração.

UM Só PROCESSO DE CURA

Existe um único princípio universal de cura operando em todas as coisas - no gato, no cachorro, na árvore, na grama, no vento e na terra, pois tudo está vivo. Esse princípio de vida opera nos reinos animal, vegetal e mineral como instinto e a lei do crescimento. O homem tem consciência deste princípio da vida e pode, conscientemente, dirigi-lo para cumular-se de felicidade, de incontáveis maneiras.

Há muitos caminhos, técnicas e métodos diferentes de utilizar o poder universal, mas há um único processo de cura, que é a fé, pois faça-se conforme a vossa fé.

A LEI DA FÉ

Todas as religiões do mundo representam formas de fé e esta se explica de muitas maneiras. A lei da vida é a fé. Em que você acredita a respeito de si próprio, da vida e do universo? Faça se conforme a vossa fé.

A fé é um pensamento em sua mente que faz com que o poder do seu subconsciente se distribua por todos os capítulos da sua vida de acordo com seus hábitos de pensar. Você tem de compreender que a Bíblia não fala de sua fé em algum ritual, cerimônia, forma, instituição, homem ou fórmula. Fala da fé em si mesma. A fé da sua mente é simplesmente o pensamento da sua mente. Se podes crer, tudo é possível ao que crê. S. MARCOS, 9:23.

É tolice acreditar em algo que possa feri-lo ou prejudicá-lo. Lembre-se: não é a coisa em que se acredita que pode feri-lo ou prejudicá-lo, mas a fé ou pensamento em sua mente, que cria o resultado. Todas as suas experiências, todas as suas ações, todos os acontecimentos e circunstâncias da sua vida são o mero reflexo e reações do seu próprio pensamento.

A TERAPIA DA ORAÇÃO É A FUNÇÃO COMBINADA DA MENTE CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE DIRIGIDA CIENTIFICAMENTE

A terapia da oração é a função sincronizada, harmoniosa e inteligente dos planos consciente e subconsciente da mente, orientada especificamente para um propósito definido. Você deve saber o que está fazendo ou por que o está fazendo na oração científica ou terapêutica. Confie na lei da cura. A terapia da

oração é, algumas vezes, mencionada como tratamento mental e ainda como oração científica.

Na terapia da oração, você escolhe conscientemente uma determinada ideia, imagem mental ou projeto que deseja experimentar. Realize sua capacidade de transmitir a ideia ou imagem mental ao seu subconsciente ao sentir a realidade do estado proposto. Enquanto você permanecer fiel em sua atitude mental, sua oração será respondida. A terapia da oração é uma ação mental definida com um propósito específico definido.

Suponhamos que você decidiu superar uma determinada dificuldade através da terapia da oração. Você está consciente de que o seu problema ou doença, qualquer que seja, deve ser causado por pensamentos negativos carregados de medo e alojados em seu subconsciente. E sabe também que conseguirá a cura se puder arrancar esses pensamentos de sua mente.

Em consequência, você se volta para o poder de cura da sua própria mente subconsciente e recorda-se de seu infinito poder e inteligência e de sua capacidade para tudo curar: Enquanto você medita sobre essas verdades, o seu medo começará a desaparecer. A recordação dessas verdades corrige também as crenças errôneas.

Você agradece a cura, que tem certeza de que virá, depois desliga-se da dificuldade até sentir-se guiado, após um intervalo, a rezar novamente. Enquanto está rezando, recusa-se inteiramente a dar guarida a quaisquer condições negativas ou a admitir por um segundo que seja que a cura;não virá. Essa atitude da mente realiza a união harmoniosa das mentes consciente e subconsciente, a qual liberta o poder de cura.

O QUE SIGNIFICA A CURA PELA FÉ E COMO A FÉ TRABALHA CEGAMENTE

O que se chama popularmente de cura pela fé não é a fé mencionada na Bíblia, que implica no conhecimento da interação das mentes consciente e subconsciente. O curandeiro pela fé não possui qualquer compreensão científica dos poderes e forças envolvidos na cura. Pode afirmar que possui um dom especial de cura e seus supostos poderes podem trazer resultados se as pessoas doentes acreditarem cegamente nele.

O curandeiro vudu da Africa do Sul e de outras partes do mundo pode curar por encantamento. Uma pessoa pode ficar curada pelo simples toque em ossos de um santo. Em suma, sempre que o paciente acreditar honestamente no método ou processo utilizado, pode advir a cura.

Qualquer método que o leve do medo e da

preocupação para a fé e a esperança pode curá-lo. Há muitas pessoas sustentando que sua teoria é a correta, porque produz resultados. Isto, como já foi explicado neste capítulo, não corresponde à verdade. Para ilustrar como opera a fé cega, vou contar um caso. Certamente está lembrado de que já falamos do médico suíço Franz Anton Mesmer. Em 1776, ele declarou ter realizado muitas curas colocando ímãs artificiais sobre os corpos doentes. Depois, jogou fora os ímãs e evoluiu para a teoria do magnetismo animal. Segundo ele, tratava-se de um fluido que satura todo o universo, mas que é mais ativo no organismo humano.

Afirmava que esse magnetismo passava dele para os pacientes, curando-os. As pessoas afluíam à sua casa e efetuaram-se muitas curas maravilhosas.

Mesmer foi para Paris e lá o Governo designou uma comissão integrada por médicos e membros da Academia de Ciências, da qual fazia parte Benjamin Franklin para investigar as suas curas. O relatório da comissão admitiu os fatos principais sustentados por Mesmer, mas afirmou que não havia provas que confirmassem sua teoria do fluido magnético, atribuindo os efeitos à imaginação dos pacientes.

Pouco depois, Mesmer foi exilado, tendo morrido em 1815. Algum tempo depois, o Dr. Braid, de Manchester, encarregou-se de demonstrar que o fluido magnético nada tinha que ver com as curas realizadas pelo Dr. Mesmer.

O Dr. Braid descobriu que os pacientes podiam ser lançados em estado hipnótico por sugestão e durante o tempo em que assim ficassem seria possível produzir muitos dos fenômenos atribuídos por Mesmer ao magnetismo.

Você pode prontamente verificar que todas essas curas eram indubitavelmente realizadas pela imaginação ativa dos pacientes aliada a uma poderosa sugestão de saúde feita às suas mentes subconscientes. Tudo isso pode ser classificado de fé cega, já que, naquele tempo, não havia conhecimento de como as curas eram realizadas.

A FÉ SUBJETIVA E SEU SIGNIFICADO

Você com certeza se recorda da asserção, que não precisa ser repetida em detalhes, segundo a qual a mente subjetiva ou subconsciente é suscetível ao controle de sua própria mente consciente ou objetiva e também às sugestões de terceiros. Por conseguinte, qualquer que seja sua crença objetiva, se você adota uma atitude de fé ativa ou passivamente, sua mente subconsciente será controlada pela sugestão e seu desejo será assim realizado.

A fé exigida nas curas mentais é uma fé puramente subjetiva e se alcança com a cessação da oposição ativa da parte da mente objetiva ou consciente.

Na cura do corpo, naturalmente, é conveniente assegurar a fé simultânea das mentes consciente e subconsciente. Contudo, nem sempre é essencial se você entrar num estado de passividade e receptividade pelo relaxamento do corpo e da mente, passando para um estado de sonolência. Nesse estado, sua passividade torna-o receptivo à impressão subjetiva.

Recentemente, um homem me perguntou: "Como foi possível que um pastor conseguisse curar-me? Não acreditei quando ele me disse que não há doença e que a matéria não existe"

Este homem a princípio pensou que sua inteligência estava sendo insultada e protestou contra o absurdo tão evidente. A explicação para o seu caso é simples. Foi aquietado por palavras suaves e recebeu ordem de ficar numa condição inteiramente passiva, sem nada dizer nem pensar durante um momento. O pastor também ficou em estado de passividade, afirmando calma e constantemente, durante cerca de meia hora, que aquele homem alcançaria saúde perfeita, paz, harmonia e perfeição. O homem sentiu um alívio imenso e recuperou a saúde.

É fácil perceber que sua fé subjetiva se tornou manifesta através de sua passividade durante o tratamento e as sugestões de saúde perfeita foram transmitidas à sua mente subconsciente. As duas mentes subjetivas entraram então em contato.

O pastor não foi atrapalhado pelas autossugestões antagônicas do paciente, oriundas de sua dúvida objetiva uma cura completa. Radiografias posteriores mostram que os seus pulmões estavam perfeitos.

Queria conhecer seu método e por isso perguntei-lhe por que repetia as palavras momentos antes de cair no sono. E eis sua resposta: "A ação cinética do subconsciente subsiste durante o sono. Por isso é que se deve dar ao subconsciente algo bom com que trabalhar quando se adormece." Foi uma resposta muito sensata. Pensando em harmonia e saúde perfeita, ele nunca mencionou sua dificuldade pelo nome.

Sugiro com toda insistência que você deixe de falar em seus males ou de lhes dar o nome. A única seiva de que eles tiram vida é a sua atenção e o seu temor. Como O psicólogo a que me referi, torne-se um cirurgião mental.

As suas dificuldades serão então extirpadas como os galhos secos que se arrancam de uma árvore.

Se você fala constantemente de suas doenças e sintomas, impede a ação cinética, que significa a libertação do poder de curar e da energia, de sua

mente subconsciente. Além disso, pela lei da sua própria mente, essas imagens tendem a tomar forma, como aquilo que eu mais temia. Ocupe sua mente com as grandes verdades da vida e caminhe para a frente à luz do amor.

SUMÁRIO

1. Descubra o que é que o cura. Compreenda que uma orientação correta dada ao seu subconsciente vai curar-lhe o espírito e o corpo.

2. Desenvolva um programa definido para transmitir suas solicitações ou desejos ao seu subconsciente.

3. Imagine o fim desejado e sinta-o como se fosse real. Persiga-o e obterá resultados definidos.

4. Decida o que é a fé. Saiba que a fé é um pensamento em sua mente e que você cria aquilo em que pensa: 5. É tolice ter fé em doença ou em algo que possa feri-lo ou prejudicá-lo. Tenha fé na saúde perfeita, prosperidade, paz, riqueza e orientação divina.

6. Pensamentos grandes e nobres nos quais você se detém habitualmente transformam-se em grandes e nobres atos.

7. Aplique o poder da terapia da oração em sua vida. Escolha um determinado projeto, ideia ou quadro mental.

Unido mental e emocionalmente a essa ideia, a sua oração será atendida na medida em que permanecer fiel à sua atitude mental.

8. Lembre-se sempre: se você realmente deseja o poder de curar, pode alcançá-lo através da fé, que significa o conhecimento do funcionamento das suas mentes consciente e subconsciente. A fé vem com a compreensão.

9. A fé cega significa que uma pessoa pode obter resultados de cura sem qualquer compreensão científica dos poderes e forças envolvidas na cura.

10. Aprenda a rezar pelos seus entes amados que estejam doentes. Aquiete sua mente, e seus pensamentos de saúde, vitalidade e perfeição, operando através da mente subjetiva universal única, serão sentidos e ressurgirão na mente dos seus entes queridos.

6. Técnicas práticas de curas mentais

Um engenheiro deve possuir uma técnica e ter um progresso para construir uma ponte ou uma obra qualquer.

Como o engenheiro, sua mente possui também uma técnica para governar, controlar e dirigir sua vida. Você deve compreender que os métodos e as técnicas são básicos.

Ao construir a ponte Golden Gate, em San Francisco, o engenheiro-chefe teve de conhecer primeiro os princípios matemáticos, as tensões e os estiramentos. Depois, teve que formar um quadro do que seria a ponte ideal por sobre a baía. O terceiro passo foi a aplicação de métodos experimentados e aprovados pelos quais se impuseram os princípios, até que a ponte tomasse forma e pudéssemos atravessá-la. Há também técnicas e métodos pelos quais suas orações são respondidas. Se sua oração é respondida, a resposta segue uma norma, que é a norma científica. Nada acontece por acaso. Este é um mundo em que impera a lei e a ordem. Neste capítulo, você encontrará técnicas práticas para a expansão e alimentação da sua vida espiritual. As suas orações não devem ficar no ar como um balão de gás.

Devem ir a algum lugar e realizar alguma coisa em sua vida.

Quando analisamos a oração, descobrimos que existem inúmeros caminhos e técnicas. Não consideraremos, neste livro, as orações formais, rituais, usadas nos serviços religiosos. Estas possuem um importante lugar na oração em grupo. Nossa preocupação imediata diz respeito aos métodos de oração pessoal como é aplicada em sua vida cotidiana e como é utilizada para ajudar os outros.

A oração é a formação de uma ideia concernente a alguma coisa que desejamos ver realizada. A oração é o desejo sincero da alma. Seu desejo é sua oração. Provém de suas necessidades mais profundas e revela as coisas que você deseja na vida. Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados. Isto é uma verdadeira oração, a fome e a sede da vida por paz, harmonia, saúde, alegria e todas as bênçãos da vida.

A TÉCNICA DE TRANSPOSIÇÃO PARA IMPREGNAR O SUBCONSCIENTE

Esta técnica consiste essencialmente em induzir a

mente subconsciente a assumir seu pedido como é apresentado pela mente consciente. Essa transposição se realiza melhor no estado de devaneio. Tenha certeza de que em sua mente mais profunda há Inteligência Infinita e Poder Infinito. Limite-se a pensar, calmamente, no que você deseja, e, a partir desse momento, o que você deseja começará a realizar-se. Seja como a menina que tinha uma tosse horrível e a garganta inflamada. Ela declarou com firmeza e repetidamente: "Já está passando, já está passando." E cerca de uma hora depois passou realmente. Use essa técnica com simplicidade absoluta e naturalidade.

O SUBCONSCIENTE ACEITARÁ SEU ESQUEMA

Se você está construindo uma nova casa para si e sua família, sabe que se interessará intensamente por seu esquema, tudo fazendo para que os construtores o sigam rigorosamente. Você examinará o material e escolherá somente a melhor madeira, o melhor aço, em suma, tudo O que houver de melhor. E que dizer de sua casa mental e de seu esquema mental para alcançar a felicidade e a abundância? Todas as suas experiências e tudo o que surge em sua vida se baseiam na natureza do material que você utiliza na construção de sua casa mental.

Se seu projeto ou esquema está repleto de padrões mentais de medo, preocupação, ansiedade ou frustração, se você é desanimado, indeciso e descrente, então a textura do material mental que você está reunindo em sua mente resultará em mais problemas, tensões, ansiedades e limitações de toda espécie.

A atividade mais fundamental e de alcance mais longo da vida é a que você constrói em sua mentalidade em todos os momentos em que está desperto. A sua palavra é silenciosa e invisível, não obstante, é real.

Você está construindo sua casa mental durante todo o tempo - e seu pensamento e imagens mentais representam o projeto. Hora após hora, momento após momento, você pode construir saúde, felicidade e sucesso radiosos, com os pensamentos que lhe passam pela cabeça, as ideias que elabora, as crenças que aceita e as cenas que ensaia no palco oculto da sua mente. Esta mansão imponente, em cuja construção você se empenha permanentemente, é sua personalidade, sua identidade neste plano, a história de toda a sua vida na Terra.

Faça um novo projeto; construa-o silenciosamente, realizando a paz, harmonia, alegria e boa vontade no momento presente. Detendo-se nessas coisas e defendendo-as, sua vontade subconsciente aceitará seu

projeto e terminará por torná-las realidade. Pelos seus frutos os conhecereis.

A CIÊNCIA E A ARTE DA VERDADEIRA ORAÇÃO

A palavra "ciência" significa conhecimento coordenado, organizado e sistematizado. Consideremos a ciência e a arte da verdadeira oração no que concerne aos princípios fundamentais da vida e às técnicas e processos pelos quais podem ser demonstrados em sua vida ou na vida de qualquer ser humano, desde que aplicados com fé. A arte é a sua técnica ou processo e a ciência por trás dela é a resposta definida da mente criadora ao seu quadro mental ou pensamento.

Pedi, e vos será dado; buscai, e achareis; batei, e se vos abrirá. S. MATEUS, 7:7.

Aqui está dito que você receberá aquilo que - pedir. -A porta será aberta quando você bater e encontrará aquilo que está procurando. Esse ensinamento implica a definição das leis mentais e espirituais. Há sempre uma resposta direta da Inteligência Infinita do seu subconsciente ao seu pensamento consciente. Se você pede pão, não irá receber uma pedra. Você deve pedir acreditando, pois só assim receberá. A sua mente se transporta do pensamento para a coisa. A menos que haja primeiro uma imagem em sua mente, ela não se moverá, pois nada haveria para onde se transportar. A sua oração, que é seu ato mental, deve ser aceita como uma imagem em sua mente antes que o poder da sua vontade subconsciente trabalhe sobre ela e a faça produtiva.

Você deve alcançar um ponto de aceitação em sua mente, um estado indiscutível e irrestrito de conformidade.

Essa contemplação deve ser acompanhada de um sentimento de alegria e descanso na previsão da realização inevitável do seu desejo. A base sólida para a arte e a ciência da verdadeira oração é seu conhecimento e confiança integral em que o movimento da sua mente consciente obterá uma resposta definida do seu subconsciente, que é o possuidor de sabedoria ilimitada e poder infinito. Seguindo esse procedimento, sua oração será atendida.

A TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO

O caminho mais fácil e óbvio para formular uma ideia é visualizá-la, vê-la nos olhos da mente tão real como se estivesse mesmo acontecendo. Você pode ver com o olho nu apenas o que já existe no mundo exterior; da mesma forma, o que você pode visualizar nos olhos da mente é o que já existe nos reinos invisíveis da sua mente. Qualquer imagem que você

tenha em sua mente é a substância de coisas esperadas e a evidência de coisas não vistas. O que você forma em sua imaginação é tão real quanto qualquer parte do seu corpo. A ideia e o pensamento são reais e um dia aparecerão em seu mundo objetivo, se você tiver fé em sua imagem mental.

Esse processo de pensar forma impressões em sua mente; essas impressões, por seu turno, tornam-se manifestas como fatos e experiências em sua vida. O construtor visualiza o tipo de construção que deseja; ele a vê como quer que seja ao ficar pronta. As suas imagens e processos de pensamento tornam-se um molde plástico do qual emergirá a construção - feia ou bela, um arranha-céu ou um edifício acachapado. Sua imagem mental é projetada quando desenhada no papel. Posteriormente, o empreiteiro e seus operários reúnem os materiais essenciais e o prédio se ergue até o fim, em conformidade perfeita com os padrões mentais do arquiteto.

Tenho utilizado a técnica da visualização antes de falar em qualquer tribuna. Acalmo as engrenagens da minha mente a fim de poder apresentar à mente subconsciente minhas imagens de pensamento. Depois, faço um quadro do auditório inteiro e dos assentos ocupados por homens e mulheres, cada um deles iluminado e inspirado pela infinita presença curadora que existe dentro de cada um. Vejo-os radiantes, alegres e livres.

Tendo primeiro construído a ideia em minha imaginação, calmamente a mantenho lá como um quadro mental, enquanto imagino ouvir homens e mulheres dizendo: "Estou curado"; "Sinto-me maravilhosamente bem" ; "Tive uma cura instantânea"; "Estou outro". Fico pensando assim por dez minutos ou mais, sabendo o sentindo que a mente e o corpo de cada pessoa estão saturados de amor, harmonia, beleza e perfeição. Minha percepção amplia-se até o ponto em que posso realmente ouvir as vozes da multidão proclamando saúde e felicidade; liberto então todo O quadro e vou para a tribuna. Quase todos os domingos algumas pessoas declaram que suas orações foram atendidas.

O MÉTODO DO CINEMA MENTAL

Os chineses dizem que "um quadro vale mil palavras". William James, o pai da psicologia americana, ressaltou o fato de que a mente subconsciente realizará qualquer quadro existente na mente e apoiado pela fé. Ajo como se eu fosse, e eu serei.

Há alguns anos, passei algum tempo no Centro-Oeste, pronunciando conferências em vários Estados.

Desejei possuir uma residência permanente na região, da qual pudesse servir aos que desejavam ajuda. Viajei para bem longe, mas o desejo não deixou minha mente. Uma noite, num hotel em Spokane, no Estado de Washington, estirei-me num sofá, relaxei completamente, imobilizei minha atenção e, de modo passivo e sossegado, imaginei-me dizendo a uma grande assistência: "Estou contente de estar aqui ; tenho rezado pela oportunidade ideal." Vi nos meus olhos da mente a assistência imaginária e senti a realidade do que estava pensando. Desempenhei o papel do ator, dramatizei esse filme mental e senti, satisfeito, que as imagens estavam sendo transmitidas para o subconsciente, que as transformaria em realidade a seu próprio modo. Na manhã seguinte, ao acordar, experimentei uma grande sensação de paz e satisfação. Poucos dias depois, recebi um telegrama convidando-me a assumir a direção de uma organização no Centro-Oeste, o que aceitei, apreciando os vários anos que passei lá.

O método aqui delineado atrai muitas pessoas que a ele se referem como "o método do cinema mental".

Recebi numerosas cartas de pessoas que ouvem meus programas radiofônicos e minhas conferências públicas semanais, dizendo-me dos resultados maravilhosos que alcançaram com a utilização dessa técnica na venda de suas propriedades. Sugiro àqueles que possuam casas ou outras propriedades para vender que se satisfaçam em sua própria mente com a ideia de que o preço que pedem é justo. Depois, afirmo que a Inteligência Infinita vai atrair o comprador que realmente deseja possuir a propriedade e que vai adorá-la e nela prosperar. Feito isso, sugiro que tranquilizem sua mente, relaxem, abandonem-se e se entreguem ao estado de sonolência, que reduz ao mínimo todo o esforço mental.

Depois, devem imaginar o cheque em suas mãos, regozijando-se com ele, agradecendo. E caiam no sono, sentindo a naturalidade de todo o filme mental criado em suas próprias mentes. Devem agir como se fosse uma realidade objetiva e a mente subconsciente tomará como uma impressão bem forte - e, através das profundas correntes da mente, o comprador e o vendedor acabarão por encontrar-se. Um quadro mental existente na mente e com o apoio da fé acabará por transformar-se em realidade.

A TÉCNICA DE BAUDOIN

Charles Baudoin foi professor do Instituto Rousseau, da França. Era um psicoterapista brilhante e diretor de pesquisas da Nova Escola de Cura de Nancy, e ensinava em 1910 que o melhor caminho para

impressionar o subconsciente era entrar em estado de sonolência, no qual todo o esforço se reduz ao mínimo. Depois, de modo calmo, passivo, receptivo, através da reflexão, transmitia a ideia ao subconsciente. A sua fórmula era a seguinte: "Uma maneira bem simples de assegurar isto (impregnação do subconsciente) é condensar a ideia que vai ser objeto da sugestão, resumindo-a em uma frase que pode ser prontamente gravada na memória e repeti-la inúmeras vezes como um acalanto."

Alguns anos atrás, uma jovem senhora de Los Angeles empenhou-se em prolongado e áspero processo judicial entre a família por causa de um testamento. O marido lhe deixara em herança todos os seus bens, e os filhos e filhas que tivera de um casamento anterior lutavam asperamente para anular o testamento. Ela pôs em execução a técnica de Baudoin, da seguinte maneira: relaxou o corpo numa poltrona, entrou em estado de sonolência e, como sugerido, condensou a ideia de sua necessidade numa frase de seis palavras de fácil gravação na memória - "Tudo está acabado na Divina Ordem." Para ela essas palavras significavam que a Inteligência Infinita, operando através das leis de seu subconsciente, traria um ajuste harmonioso por intermédio do princípio da harmonia. Todas as noites, durante dez dias, ela assim procedeu.

Depois que caía num estado de sonolência, afirmava em tom calmo e vagaroso, e com emoção, as palavras "Tudo está acabado na Divina Ordem", repetidas vezes, sentindo uma sensação de paz interior e uma tranquilidade absoluta; depois caía no seu sono normal e profundo.

Na manhã do 11° dia, com a' utilização da técnica acima, despertou com uma sensação de bem-estar e a convicção de que tudo está acabado. O advogado procurou-a no mesmo dia, informando que o advogado adversário e seus clientes desejavam fazer um acordo. Fez-se um acordo harmonioso e o litígio acabou.

A TÉCNICA DO SONO

Ao se entrar num estado de sonolência, todo e qualquer esforço é reduzido ao mínimo. A mente consciente fica submersa em grande escala. O motivo é que o grau mais alto de afloramento do subconsciente ocorre logo antes do sono e logo após despertarmos. Nesse estado, os pensamentos negativos, que tendem a neutralizar seus desejos e assim impedir a aceitação pelo subconsciente, não estão presentes praticamente.

Suponha que você quer livrar-se de um hábito destruidor. Assuma uma postura confortável, relaxe seu corpo e fique quieto. Entre em estado de sonolência e,

nesse estado, repita calmamente como um acalanto: "Estou completamente livre desse hábito; em mim reinam supremas a harmonia e a paz de espírito." Repita a assertiva acima calmamente, várias vezes, todas as noites e todas as manhãs. A cada vez que você repetir essas palavras seu valor emocional se torna maior. Quando surgir o apelo para repetir o hábito negativo, repita a fórmula acima em voz alta para si mesmo. Por esse meio você induz o subconsciente a aceitar a ideia, seguindo-se a cura.

A TÉCNICA DO "OBRIGADO"

Na Bíblia, S. Paulo recomenda que façamos conhecer nossos pedidos com louvor e agradecimento. Alguns resultados extraordinários se seguem a esse método simples de oração. O coração agradecido está sempre aberto às forças criadoras do universo, levando incontáveis bênçãos a fluírem em sua direção pela lei da relação recíproca, que se baseia na lei cósmica da ação e reação.

Por exemplo: um pai promete ao filho que lhe dará um carro se se formar; o jovem ainda não recebeu o carro, mas já se sente feliz e agradecido, estando alegre como se já o tivesse realmente recebido. Sabe que seu pai cumprirá a promessa e está alegre e agradecido, embora ainda não tenha recebido o carro, objetivamente falando. Já o recebeu, porém, com alegria e gratidão, em sua mente.

Relatarei agora como o Sr. Broke aplicou esta técnica com excelentes resultados. Ele vivia dizendo para si, num momento de crise: "As contas estão-se empilhando, estou sem trabalho, tenho três filhos e nenhum dinheiro.

Que farei?" Regularmente, todas as noites e todas as manhãs, durante cerca de três semanas, ele começou a repetir as seguintes palavras: "Agradeço, Senhor, por minha riqueza." Repetia-a em voz pausada, inteiramente relaxada, até sentir a mente totalmente dominada pela sensação de agradecimento. Imaginava-se dirigindo-se ao poder e inteligência infinitas que estavam dentro dele, sabendo, evidentemente, que não podia ver a inteligência criadora ou mente infinita. Estava vendo com o olho interior da percepção espiritual, compreendendo que seu pensamento- imagem era a primeira causa, relativa ao dinheiro, posição e alimentos de que necessitava. O seu pensamento-sensação era a substância de riqueza desembaraçada de condições anteriores de qualquer espécie. Repetindo "Obrigado, Senhor", inúmeras vezes, sua mente e coração eram alçados a ponto de aceitação. E quando o medo, pensamentos de frustração, pobreza e desgraça

vinha à sua mente, ele dizia "Obrigado Senhor" quantas vezes fossem necessárias. Sabia que, enquanto mantivesse sua atitude de agradecimento, acabaria recondicionando sua mente à ideia de riqueza, o que finalmente aconteceu.

A sequela à sua oração é bastante interessante. Depois de rezar durante algum tempo da maneira acima descrita, encontrou um antigo empregador, que não via há vinte anos, na rua. O homem ofereceu-lhe uma posição bastante lucrativa e adiantou 500 dólares como um empréstimo temporário. Hoje, o Sr. Broke é vice-presidente da companhia para a qual trabalha. Recentemente fez-me 'a seguinte observação: "Nunca me esquecerei das maravilhas da frase "Obrigado Senhor". Operou verdadeiras maravilhas em minha vida."

O MÉTODO AFIRMATIVO

A eficácia de uma afirmação é determinada em grande parte por sua compreensão da verdade e no significado da frase ao orar não faça repetições em vão. Por esse motivo, o poder de sua afirmação está na aplicação inteligente dos pontos positivos definidos e específicos. Por exemplo: um menino soma 3 mais 3 e escreve 7 no quadro negro.

O professor afirma com certeza matemática que 3 mais 3 é igual a 6; em consequência, o menino muda seu cálculo de acordo. A afirmação do professor não fez com que 3 mais 3 se transformassem em 6, porque isso já era uma verdade matemática. A verdade matemática é que levou o menino a corrigir os números no quadro-negro. É anormal estar doente ; é anormal estar com saúde. A saúde é a verdade do seu ser. Quando você faz uma afirmação de saúde, harmonia e paz, para si mesmo ou outra pessoa, e quando você compreende que esses são os princípios universais do seu próprio ser, você corrige os padrões negativos do que está afirmando.

O resultado do processo afirmativo de oração repousa na sua conformidade com os princípios da vidas, desprezadas as aparências. Reflita por um momento no fato de que existe um princípio da matemática mas nenhum princípio do erro ; há um princípio da verdade mas nenhum da desonestidade; há um princípio da inteligência mas nenhum da ignorância; há"um princípio de harmonia mas nenhum de discordância; há um princípio de saúde mas nenhum de doença e há um princípio de abundância mas nenhum de pobreza.

O método afirmativo foi escolhido pelo autor para uso em sua irmã, que ia ser operada para a remoção de cálculos biliares num hospital da Inglaterra. A condição descrita baseava-se no diagnóstico dos exames

de hospital e nos exames usuais de radiografia. Ela me pediu que rezasse para que tudo corresse bem. Estávamos separados geograficamente por cerca de dez mil quilômetros, mas não há tempo nem espaço no princípio da mente. A mente ou inteligência infinita está presente em sua totalidade em todos os pontos, simultaneamente. Afastei todo pensamento da contemplação dos sintomas e da personalidade física como um todo. E fiz a seguinte afirmação: "Esta oração é para minha irmã Catherine. Ela está descontraída e em paz, firme, equilibrada, serena e tranquila. A inteligência curadora de sua mente subconsciente, que criou seu corpo, está agora transformando cada célula, nervo, tecido, músculo e osso do seu ser de acordo com o padrão de perfeição de todos os seus órgãos, o qual se acha em sua mente subconsciente.

Em silêncio, quietamente, todos os padrões de pensamento destorcidos de seu subconsciente são removidos, dissolvidos e a vitalidade, perfeição e beleza do princípio da vida tornam-se manifestas em cada átomo do seu ser. Ela está agora exposta e receptiva às correntes curadoras que estão fluindo através dela como um rio, restaurando-a para uma saúde perfeita, harmonia e paz. Todas as distorções e imagens horríveis são agora expulsas pelo oceano de amor e paz que flui através dela. É assim que sucede"

Afirmei as orações acima várias vezes por dia e, ao cabo de duas semanas, minha irmã fez um novo exame que revelou uma cura notável, tendo a radiografia sido negativa.

Afirmar é declarar que assim é que tem de ser e, se você mantiver essa atitude mental contra todas as evidências contrárias, receberá uma resposta à sua oração. O seu pensamento pode apenas afirmar, pois, mesmo quando você nega alguma coisa, está na verdade afirmando a presença do que nega. Repetir uma afirmação, sabendo o que está dizendo e por que o diz, leva a mente ao estado de consciência em que ela aceita o que você declara como verdadeiro. Continue afirmando as verdades da vida até conseguir a reação subconsciente que o satisfaça.

O MÉTODO DA ARGUMENTAÇÃO

Esse método corresponde exatamente ao seu nome. Provém do processo do Dr. Phineas Parkhurst Quimby, do Maine. O Dr. Quinby, pioneiro das curas mentais e espirituais, viveu e exerceu sua profissão em Belfast, no Maine, há cerca de um século. Um livro que você deve ter em sua biblioteca é O Manuscrito Quimby, publicado em 1921 pela Companhia Thomas Y Crowell, da cidade de Nova York, editado por Horatio Dresses. O

livro contém relatos jornalísticos dos resultados alcançados por este homem notável no tratamento dos doentes com orações. Quimby repetiu muitas das curas milagrosas registradas na Bíblia. Em resumo, o método argumentativo utilizado por Quimby consiste no raciocínio espiritual em que se convence o paciente a si próprio de que a doença se deve a uma crença falsa, a temores sem base e a padrões negativos alojados no subconsciente. Você raciocina com clareza em sua mente e convence o paciente de que a doença ou mal deve-se unicamente a um padrão de pensamento destorcido, deturpado, que tomou forma em seu corpo. Essa crença errônea em algum poder externo e causas externas exteriorizou-se como doença e pode ser mudada com a mudança dos padrões de pensamento.

Você explica ao paciente que a base de toda cura é a mudança de"fé. Você também ressalta que o subconsciente criou o corpo e todos os seus órgãos ; portanto, sabe como curá-lo, pode curá-lo e o está fazendo enquanto você fala. Você argumenta no tribunal da sua mente que a doença é um aspecto da mente baseado no pensamento-imagem mórbido, impregnado de doença. Você continua a desfilar todas as evidências que pode reunir em nome do poder curador que há dentro de cada um, o qual criou todos os órgãos e que possui um modelo perfeito de cada célula, nervo e tecido. Depois, dá o seu veredicto na corte da sua mente, em seu favor ou no de seu paciente.

Você liberta o doente pela fé e compreensão espiritual. Sua evidência mental e espiritual é irresistível; havendo apenas uma única mente, o que você sente como verdade ressurgirá na experiência do seu paciente. Esse processo é, em essência, o método da argumentação utilizado pelo Dr. Quimby, do Maine, de 1849 a 1869.

O MÉTODO ABSOLUTO É COMO A MODERNA TERAPIA DA ONDA SONORA

Muitas pessoas, no mundo inteiro, praticam essa forma de tratamento por oração com resultados maravilhosos.

A pessoa que usa o método absoluto menciona o nome do paciente, que pode ser John Jones, e depois, em silêncio e tranquilidade, pensa em Deus e Suas qualidades e atributos, tais como: Deus é bem-aventurança, amor sem limites, inteligência infinita, todo-poderoso, sabedoria ilimitada, harmonia absoluta, beleza indescritível e perfeição. Enquanto pensa calmamente nessas coisas, é alçado a um novo comprimento de onda espiritual, no qual sente que o oceano infinito do amor de Deus está dissolvendo tudo

que Lhe seja diferente na mente e corpo de John Jones, para quem está orando. Sente que todo o poder e amor de Deus estão agora focalizados em John Jones e o que quer que o incomode ou perturbe é agora completamente neutralizado na presença do oceano infinito de vida e amor.

Por método absoluto de oração pode ser comparado à onda sonora ou terapia de som, que me foi recentemente demonstrada por um eminente médico de Los Angeles. Ele possui um aparelho de ondas de ultrassom, que oscila em tremenda velocidade e envia ondas sonoras a qualquer área do corpo para a qual é dirigido. Essas ondas sonoras podem ser controladas, tendo-me informado que obteve resultados notáveis na dissolução de depósitos calcários artríticos, bem como na cura e remoção de outras condições anormais.

Na medida em que nos alçamos conscientemente na contemplação das qualidades e atributos de Deus, geramos ondas eletrônicas espirituais de harmonia, saúde e paz. Muitas curas notáveis foram obtidas com a aplicação dessa técnica de oração.

UMA PARALÍTICA ANDA

O Dr. Phines Parkhurst Quimby, de quem já falamos neste capítulo, usou o método absoluto nos últimos anos da sua carreira. Foi realmente o pai da medicina psicossomática e o primeiro psicanalista. Possuía a capacidade de diagnosticar, com clarividência, a causa dos males, dores e achaques do paciente.

O caso seguinte é o relato condensado da cura de um paralítico, como ficou registrado nos Manuscritos Quinby. Quimby foi chamado a visitar uma mulher entrevada, idosa e presa ao leito. Afirma que sua doença se devia ao fato de que estava aprisionada a um credo tão pequeno e restrito que não podia ficar em pé e caminhar. Vivia na tumba do medo e ignorância; além disso, tomava a Bíblia ao pé da letra, o que a deixava apavorada. "Nesta tumba", disse Quimby, "estavam a presença e o poder de Deus, tentando arrancar as vendas, quebrar as correntes e erguê-la de entre os mortos." Quando ela pedisse alguma explicação sobre determinada passagem da Bíblia, a resposta seria uma pedra; então ela teria fome do pão da vida. O Dr. Quimby diagnosticou seu caso como o de uma mente enevoada e estagnada, devido à excitação e ao medo, causados pela incapacidade de ver claramente o significado da passagem da Bíblia que estava lendo. Isso se refletia em seu corpo, dando-lhe uma sensação de peso e inércia que terminaria como paralisia.

Quimby pediu-lhe então que explicasse qual o significado dos seguintes versos da Bíblia: Ainda por

um pouco de tempo estou convosco, e depois irei para junto daquele que me enviou. Haveis de procurar-me, e não me achareis; também onde eu estou, vós não podeis ir. S. JOÃO, 7:33-34. Ela respondeu que isso significava que Jesus ia para o céu. Quimby explicou o que realmente significava, dizendo-lhe que estar com ela por um pouco de tempo, significava sua explicação dos sintomas que ela tinha, suas sensações e suas causas, isto é, tinha compaixão e simpatia por ela momentaneamente, mas não podia permanecer neste estado mental. O próximo passo era ir para junto daquele que me enviou, o que, como Quimby ressaltou, significava o poder criador de Deus em todos nós.

Quimby imediatamente transportou-se para sua mente e contemplou o divino ideal, isto é, a vitalidade, a inteligência, a harmonia e o poder de Deus funcionando na pessoa doente. Foi isto o que disse à mulher: "Por esse motivo, aonde eu vou você não pode vir, pois está encerrada em sua fé estreita e limitada e eu estou em plena saúde"

A oração e a subconsciente explicação produziram uma sensação instantânea e uma mudança se operou na mente da mulher. E ela andou sem suas muletas! Quimby disse que foi uma das suas curas mais extraordinárias. Ela estava enterrada no erro e trazê-la à vida ou verdade era ressuscitá-la de entre os mortos. Quimby citou a ressurreição de Cristo e aplicou-a ao próprio Cristo ou saúde da mulher,. o que teve um efeito poderosíssimo. Explicou-lhe também que a verdade que aceitava era o anjo ou ideia que destruía o rochedo do medo, da ignorância e da superstição, libertando, em consequência, o poder curador de Deus que a fez perfeita.

O MÉTODO DA ORDEM

O poder flui de nossas palavras na exata medida do sentimento e da fé que lhes emprestamos. Quando compreendemos que o poder que move o mundo está-se movendo em nosso proveito e apoiando nossas palavras, nossa segurança e confiança aumentam. Não procure somar poder a poder, pois não deve haver esforço mental, coação, força ou entrechoque mental.

Uma jovem utilizou certa vez o método da ordem em um jovem que lhe telefonava constantemente, pressionando-a para encontrar-se com ele e indo até mesmo procurá-la e seu local de trabalho. Ela achou difícil livrar- se dele e resolveu dar a seguinte ordem: "Eu me entrego... a Deus. Ele está em seu lugar certo em todas as ocasiões.

Eu sou livre e ele também. Ordeno agora que minhas palavras se dirijam para a mente infinita e que esta

as transforme em realidade. E que assim seja". Ela disse depois que o jovem desapareceu e que nunca mais o viu desde então acrescentando: "Foi como se o chão o tivesse engolido."

Se projetas alguma coisa, ela te sairá bem, e a luz brilhará em teus caminhos. Jó, 22:28.

UTILIZE A VERDADE CIENTÍFICA

1. Seja um engenheiro mental e use técnicas já experimentadas e comprovadas para construir uma vida maior e melhor.

2. Seu desejo é sua oração. Imagine a satisfação do seu desejo e sinta-a como realidade - e terá a alegria de ver sua oração atendida.

3. Deseje a realização das coisas da maneira mais fácil com a ajuda certa da ciência mental.

4. Você pode obter saúde, sucesso e felicidade, radiosos através dos pensamentos que tem no estúdio oculto da sua mente.

5. Experimente cientificamente até provar, pessoalmente, que há sempre uma resposta direta da infinita inteligência do seu subconsciente ao seu pensamento consciente.

6. Sinta a alegria e a serenidade ao antever a realização certa de seu desejo. Qualquer imagem mental que você tenha na mente é a substância de coisas esperadas e a prova de coisas não vistas.

7. Uma imagem mental vale mais de mil palavras. O seu subconsciente transformará em realidade qualquer imagem mantida na mente e sustentada pela fé.

8. Evite todo esforço ou coação mental na oração. Entre em estado de sonolência e se acalente até o sono, sentindo e sabendo que sua oração será atendida.

9. Lembre-se de que o coração agradecido está sempre próximo das riquezas do universo.

10. Afirmar é declarar que assim é - e se você mantiver essa atitude mental como verdadeira, apesar de todas as provas em contrário, receberá uma resposta para sua oração.

11. Gere ondas eletrônicas de harmonia, saúde e paz, pensando no amor e na glória de Deus.

12. O que você determina e sente como verdadeiro tornar-se-á realidade. Ordene harmonia, saúde, paz e abundância.

7. A tendência do subconsciente é para a vida

Cerca de 90% de nossa vida mental se passam no subconsciente. Assim, os homens e mulheres que deixam de utilizar-se desse poder maravilhoso vivem dentro de estreitos limites.

Os processos subconscientes são sempre construtivos e dirigidos para a vida. O subconsciente é o construtor do seu corpo e mantém todas as suas funções vitais. Está em funcionamento 24 horas por dia e nunca dorme. Está sempre tentando ajudá-lo e procurando preservá-lo de qualquer dano.

A sua mente subconsciente está em contato com a vida infinita e a sabedoria ilimitada e seus impulsos e ideias estão sempre voltados para a vida. As grandes aspirações, inspirações e visões de uma vida melhor e mais nobre saem do subconsciente. As suas convicções mais profundas são aquelas com as quais você não pode argumentar racionalmente, pois não se originam de sua mente consciente vêm de sua mente subconsciente. O seu subconsciente fala-lhe através de intuições, impulsos, pressentimentos, sugestões, anseios e ideias - e está sempre a dizer-lhe que se erga, distinga-se, cresça, avance, aventure-se e se alce a novas alturas. O impulso de amor e o de salvar vidas alheias vem das profundezas do seu subconsciente. Por exemplo: no grande terremoto, seguido de incêndio, de San Francisco, a 18 de abril de 1906, inválidos e paralíticos que há muito estavam confinados às suas camas levantaram-se e realizaram alguns dos mais extraordinários feitos de bravura e resistência. O desejo intenso de salvar outras vidas a qualquer custo jorrou de dentro deles e a mente subconsciente reagiu de acordo.

Grandes artistas, músicos, poetas, oradores e escritores sintonizam com seus poderes subconscientes e são estimulados e inspirados. Um exemplo: Robert Louis Stevenson costumava, antes de dormir, encarregar seu subconsciente a tarefa de desenvolver histórias para ele durante o sono. Ele estava acostumado a pedir a seu subconsciente que lhe desse uma história boa e de agrado geral, quando sua conta no banco estava baixa. Stevenson contou que a inteligência da sua mente mais profunda dava-lhe a história, trecho a trecho, como um seriado. Isso demonstra como seu subconsciente lhe falará suave e sabiamente, dizendo coisas que sua mente consciente ignora.

Mark Twain revelou ao mundo, em várias ocasiões,

que nunca trabalhara em sua vida. Todo o seu humor e as suas obras saíam do reservatório inesgotável da sua mente subconsciente.

COMO O CORPO REFLETE OS TRABALHOS DA MENTE

A interação das suas mentes consciente e subconsciente exige uma interação semelhante dos correspondentes sistemas nervosos. O sistema cérebro-espinhal é o órgão da mente consciente e o sistema simpático é o órgão da mente subconsciente. O sistema cérebro-espinhal é o canal através do qual você recebe a percepção consciente pelos cinco sentidos físicos e exerce controle sobre o movimento do seu corpo. Esse sistema possui seus nervos no cérebro e é o canal da sua ação mental volitiva e consciente.

O sistema simpático, algumas vezes chamado de sistema nervoso involuntário, possui o seu centro numa massa ganglionar localizada atrás do estômago e conhecida como plexo solar, ao qual se chama algumas vezes de cérebro abdominal. o canal daquela ação mental que sustenta inconscientemente as funções vitais do corpo.

Os dois sistemas podem trabalhar separadamente ou em sincronia. O Juiz Thomaz Troward, em seu livro As Conferências de Edimburgo sobre Ciência Mental, diz: "O nervo vago deixa a região do cérebro como uma parte ` do sistema voluntário e através dele controlamos os órgãos vocais; mais adiante passa pelo tórax e envia ramificações para o coração e os pulmões; finalmente, passando pelo diafragma, perde a camada externa que distingue com os nervos do sistema simpático, formando assim um elo de ligação entre os dois e fazendo do homem, fisicamente, uma entidade única.

"De maneira semelhante, diferentes áreas do cérebro indicam sua ligação com as atividades objetivas e subjetivas da mente. De modo geral, podemos indicar a parte frontal do cérebro como relacionada com as atividades objetivas e a parte posterior às atividades subjetivas, enquanto a parte intermediária partilha de ambas as características."

De uma maneira mais simples, podemos situar a interação física e mental ao compreendermos que a mente consciente se apossa de uma ideia que induz uma vibração correspondente no sistema voluntário de nervos. Isso, por sua vez, provoca uma corrente similar a ser gerada no sistema involuntário de nervos, passando assim a ideia para o subconsciente, que é o meio criador. É dessa maneira que seus pensamentos se transformam em realidade.

Cada pensamento acalentado por sua mente consciente e aceito como verdadeiro é enviado por seu

cérebro ao plexo solar, o cérebro da sua mente subconsciente, para transformar-se em sua própria carne e ser trazido ao seu mundo como uma realidade.

HA UMA INTELIGÊNCIA QUE VELA POR NOSSO CORPO

Quando você estuda o sistema celular e a estrutura dos órgãos, como os olhos, os ouvidos, o coração, o fígado, a vesícula, etc.,.toma conhecimento de que consistem de grupos de células que formam um grupo de inteligência, por meio do qual funcionam juntos e são capazes de aceitar ordens e executá-las em função dedutiva, a uma sugestão da mente dominadora (a mente consciente).

Um estudo cuidadoso do organismo celular indica-lhe o que ocorre no complexo do seu corpo. Embora o organismo monocelular não possua órgãos, ainda assim dá provas da ação e reação mentais, desempenhando as funções básicas de movimento, alimentação, assimilação e eliminação.

Muitos dizem que há uma inteligência que toma conta de nosso corpo, se nós o deixarmos entregue a si mesmo. Isso é verdade, mas a dificuldade é que a mente consciente sempre interfere com suas evidências dos cinco sentidos, baseadas nas aparências exteriores, trazendo a influência de falsas crenças, temores e simples opiniões.

Quando O medo, falsas crenças e padrões negativos são registrados em nossa mente subconsciente, através de condicionamento psicológico, emocional, não há outro caminho aberto à mente subconsciente que não agir de acordo com as especificações que lhe foram apresentadas.

O SUBCONSCIENTE TRABALHA PERMANENTEMENTE PELO BEM COMUM

O ser subjetivo que há dentro de você trabalha permanentemente pelo bem comum, refletindo um princípio inato de harmonia que há por trás de todas as coisas. O seu subconsciente possui sua vontade própria e é, em si mesmo, uma coisa bastante real. Age dia e noite, quer você atue sobre ele ou não. É o construtor de seu corpo, mas você não pode vê-lo, ouvi-lo ou senti-lo enquanto trabalha, pois se trata de um processo silencioso. Seu subconsciente possui vida própria e está sempre voltado para a harmonia, saúde e paz. Esta é a sua norma divina, procurando expressar-se através de você em todas as ocasiões.

COMO O HOMEM INTERFERE COM O PRINCÍPIO INATO DA HARMONIA

Para pensar correta e cientificamente, devemos conhecer a "Verdade". Conhecer a verdade é estar em harmonia com a infinita inteligência e o poder do seu subconsciente, que está sempre voltado para a vida.

Cada pensamento ou ato que não é harmonioso, seja por ignorância ou intencionalmente, resultará em discórdia e limitações de toda espécie.

Os cientistas já constataram que construímos um novo corpo de onze em onze meses - portanto, do ponto de vista físico, temos realmente apenas onze meses de idade. Se você constrói um corpo imperfeito, com pensamentos de medo, raiva, ciúme e má vontade, o único responsável será você mesmo.

Você é a soma total de todos os seus pensamentos. Mas você pode evitar os pensamentos e imagens negativas.

O caminho para libertar-se da escuridão é a luz, o meio de superar o frio é o calor, a maneira de suprimir os pensamentos negativos é substituí-los por bons pensamentos. Procure o bem - e o mal desaparecerá.

POR QUE É NORMAL TER SAÚDE E VITALIDADE E SER FORTE: A DOENÇA É UMA ANORMALIDADE

A criança normal vem ao mundo com saúde perfeita, todos os seus órgãos funcionando normalmente. Esse é o estado normal - e deveríamos permanecer pela vida a fora com saúde e vitalidade. O instinto de conservação é o mais forte instinto da natureza humana, constituindo uma verdade poderosa, sempre presente e constantemente em ação, inerente à própria natureza humana. É óbvio, portanto, que todos os nossos pensamentos, ideias e crenças devem possuir força maior quando estão em harmonia com o princípio da vida inato que há em nós e que está sempre procurando preservar-nos e proteger-nos. Por isso é que as condições normais podem ser restauradas com maior facilidade e certeza do que podem ser induzidas as condições anormais.

É anormal estar doente - significa simplesmente que você está indo contra a corrente da vida e pensando negativamente. A lei da vida é a lei do desenvolvimento. Toda a natureza testemunha o funcionamento dessa lei, expressando-se, silenciosa e constantemente, através da lei do crescimento. Onde há desenvolvimento, deve haver vida; onde há vida, deve haver harmonia; e onde há harmonia, deve haver saúde perfeita.

Se seu pensamento está em harmonia com o princípio criador do seu subconsciente, você está sintonizado com o princípio inato da harmonia. Se tem pensamentos que não estão em consonância com o princípio da harmonia, esses pensamentos aderem a você, atormentam-

no, preocupam-no e, finalmente, trazem doenças e mesmo, possivelmente; a morte, se persistirem.

Na cura das doenças, você deve aumentar o influxo e distribuição das forças vitais do seu subconsciente através de seu sistema. Isso pode ser realizado com a eliminação dos pensamentos de medo, ansiedade, ciúme, ódio e todos os outros pensamentos destrutivos que tendem a arrebentar e destruir seus nervos e glândulas - tecidos do corpo que controlam a eliminação de todo o material sem utilidade.

A CURA DO MAL DE POTT

Na revista Nautilus de março de 1971 há um artigo sobre um garoto que sofria do mal de Pott - tuberculose da espinha - e que teve uma cura notável. Chamava-se Frederick Elias Andrews, de Indianápolis. Hoje é ministro da Igreja Unidade do Cristianismo, na cidade de Kansas, no Missouri. O médico declarou-o incurável. Ele começou a rezar e de um menino paralítico e todo curvado, caminhando sobre os joelhos e as mãos, transformou-se em um homem forte, desempenado e bem formado. Criou sua própria afirmação, absorvendo mentalmente as qualidades de que necessitava.

Várias vezes por dia, afirmava repetidamente: "Sou perfeito, de boa saúde, forte, vigoroso, simpático, harmonioso e feliz". Perseverou nessa oração, informando depois que eram as últimas palavras que seus lábios pronunciavam à noite e as primeiras que pronunciavam pela manhã. Rezava também pelos outros, emitindo pensamentos de amor e saúde. Essa atitude mental e a maneira de rezar revertiam-lhe aumentadas várias vezes. Sua fé e perseverança foram recompensadas. Quando pensamentos de medo, raiva, ciúme ou inveja desviavam-lhe a atenção, reagia imediatamente, concentrando-se em sua afirmação mental. Sua mente subconsciente reagiu em conformidade com o seu pensamento habitual. É esse o significado da afirmação que se lê na Bíblia: Vai, a tua fé te salvou. S.
MARCOS, 10:52.

COMO VOCÊ PODE SER SALVO PELA FÉ EM SEUS PODERES SUBCONSCIENTES

Um jovem que assistia às minhas conferências sobre o poder de cura da mente subconsciente tinha um grave problema no olho, o qual; segundo seu médico, precisava ser operado. Ele disse para si mesmo: "Meu subconsciente fez meus olhos e pode curá-los."

Todas as noites, antes de cair no sono, entrava em

estado de sonolência e meditação, vizinho ao próprio sono.

Sua atenção era imobilizada e focalizada no oculista. Imaginava o médico à sua frente e ouvia-o - ou imaginava ouvir - dizendo claramente: "Aconteceu um milagre!" Visualizava essa cena todas as noites, durante cinco minutos ou mais, até cair no sono.

Ao fim de três semanas foi procurar novamente o médico que o examinara e ouviu-o dizer: " um milagre!"

Que aconteceu? O jovem impressionou sua mente subconsciente, usando o médico como um instrumento ou meio de transmitir a ideia e convencer-se de sua realidade. Através da repetição, da fé e da esperança impregnou o seu subconsciente com a ideia da cura.

O seu subconsciente fez seus olhos - possuía, portanto, o padrão perfeito para eles e tratou de curá-los. Este é outro exemplo de como a fé no poder de cura do subconsciente pode salvá-lo.

PONTOS A DESTACAR

1. O seu subconsciente construiu seu corpo e está em funcionamento 24 horas por dia. Você interfere com seus padrões de vida, tendo pensamentos negativos.

2. Encarregue seu subconsciente da tarefa de encontrar uma resposta para qualquer problema antes de dormir - e a resposta será encontrada.

3. Vigie seus pensamentos. Cada pensamento aceito como verdade é enviado pelo cérebro ao seu plexo solar - o cérebro abdominal - e trazido ao seu mundo exterior como uma realidade. - 4. Saiba que você pode reconstruir-se, dando ao seu subconsciente novas impressões.

5. A tendência do subconsciente é sempre para a vida. Seu trabalho é com a mente consciente. Alimente o subconsciente com premissas verdadeiras. Seu subconsciente está permanentemente reproduzindo, de acordo com seus padrões mentais habituais.

6. Você constrói um novo corpo em onze meses. Mude seu corpo, mudando seus pensamentos e mantendo-os mudados.

7. O estado normal é a saúde. A doença é uma anormalidade. Existe um princípio inato de harmonia.

8. Pensamentos de ciúmes, medo, preocupação e ansiedade arrebentam e destroem seus nervos e glândulas, trazendo doenças mentais e físicas de toda espécie.

9. O que você afirma conscientemente e sente como verdadeiro manifestar-se-á em sua mente, corpo e vida externa. Afirme o bem e passe a gozar a alegria de viver.

8. Como obter os resultados que deseja

As principais razões de qualquer fracasso são a falta de confiança e esforço demasiado. Muitas pessoas opõem obstáculos às respostas para suas orações ao não compreenderem plenamente o funcionamento do subconsciente.

Quando você sabe como sua mente funciona, passa a ter confiança. Você deve lembrar-se que, toda vez que o seu subconsciente aceita uma ideia, passa imediatamente a executá-la. Utiliza para isso todos os seus poderosos recursos e mobiliza todas as leis mentais e espirituais da sua mente mais profunda. Essa lei funciona para as ideias boas ou más.

Consequentemente, usando-a negativamente, você só terá dificuldades, fracasso e confusão. Mas, se a usar construtivamente, terá orientação, liberdade e paz de espírito.

A resposta certa é uma coisa inevitável quando seus pensamentos são positivos, construtivos e cordiais.

Portanto, a única coisa que você tem a fazer para superar o fracasso é fazer com que o subconsciente aceite a ideia ou pedido que lhe propõe, deixando que a lei da sua mente faça o resto. Formule o seu pedido com fé e confiança e seu subconsciente tomará conta do problema e lhe dará uma resposta.

Você sempre falhará na obtenção de resultados ao tentar usar de coerção mental, pois o seu subconsciente não responde à coerção e sim à sua fé ou aceitação da ideia pela mente consciente.

Seu fracasso também pode resultar de afirmações como estas: "As coisas estão ficando cada vez piores." Ou, "Nunca conseguirei uma resposta." "Não vejo saída." " inútil." "Não sei o que fazer." "Estou completamente confuso."

Quando você fizer tais afirmações, não terá resposta nem cooperação do seu subconsciente. Como um soldado marcando passo, você não irá para frente nem para trás - em outras palavras, não chegará a parte alguma.

Se você entra num táxi e dá ao motorista doze endereços diferentes para onde se dirigir em cinco minutos ele ficará desesperadamente confuso e provavelmente se recusará a levá-lo a qualquer lugar. O mesmo acontece com o subconsciente. Deve haver uma ideia clara e definida em sua mente. Você deve tomar uma decisão inapelável, de que há uma saída para o

problema que o aflige. Somente a infinita inteligência que há dentro de você conhece a saída, resposta para o seu problema. Quando você chega a essa conclusão, em sua mente consciente forma-se o quadro mental e, de acordo com sua fé, a resposta virá imediatamente.

FAÇA-O TRANQUILAMENTE

O proprietário de uma casa certa vez reclamou de um bombeiro por ter cobrado 200 dólares para consertar a caldeira da fornalha. Respondeu o bombeiro: "Cobrei cinco cents para trocar o pino quebrado e 199 dólares e 95 cents por saber onde estava o defeito."

Da mesma maneira, sua mente subconsciente é o mestre-bombeiro, bastante sábio, que conhece todos os modos e meios de curar qualquer órgão de seu corpo, bem como acertar os seus negócios. Determine-lhe saúde e obedecerá, mas é preciso descontrair-se. "Faça-o tranquilamente." Não se preocupe com detalhes e meios, saiba apenas que o resultado será alcançado. Sinta a solução feliz para o seu problema, quer seja de saúde, finanças ou emprego. Lembre-se de como se sentiu após se recuperar de um grave estado de doença. Tenha sempre em mente que seu sentimento é a pedra fundamental de qualquer manifestação subconsciente. A sua nova ideia deve ser sentida subjetivamente como já alcançada, não em futuro remoto e sim como prestes a realizar-se.

NÃO SUPONHA OBSTÁCULOS E USE IMAGINAÇÃO EM VEZ DE FORÇA DE VONTADE

Ao usar o seu subconsciente, não suponha obstáculos nem procure utilizar-se de força de vontade. Imagine o fim a ser alcançado e o estado de libertação. Verá seu intelecto tentando intrometer-se, mas persista na manutenção de uma fé simples, que crê em milagres, quase infantil. Imagine-se sem a doença ou problema que o aflige. Imagine o acompanhamento emocional do estado de libertação que você deseja. Elimine do processo todas as formalidades.

O melhor caminho é o mais simples.

COMO A IMAGINAÇÃO DISCIPLINADA OPERA MARAVILHAS

Um meio maravilhoso de obter uma resposta do seu subconsciente é através da imagem disciplinada ou científica. Como foi anteriormente ressaltado, o subconsciente construiu seu corpo e controla todas as suas funções vitais.

Diz a Bíblia: O que quer que peças em oração, tendo fé receberás. Ter fé é aceitar algumas coisas como verdade absoluta ou viver em estado de aceitação. Enquanto você mantiver a fé, experimentará a alegria

de ver sempre suas orações atendidas!

AS TRÊS ETAPAS PARA O SUCESSO NA ORAÇÃO

O procedimento usual é o seguinte:

1. Medite sobre o problema.
2. Volte-se para a solução ou saída conhecida apenas pelo subconsciente.
3. Fique em estado de profunda convicção na realização do objetivo almejado.

Não enfraqueça sua oração com frases como "desejaria estar curado" ou "espero que aconteça". O seu sentimento sobre a obra a ser realizada é que manda. A harmonia lhe pertence. Saiba que a saúde está ao seu alcance.

Torne-se inteligente, tornando-se um veículo para o poder infinito de cura do subconsciente. Transmita a ideia de saúde para o seu subconsciente até chegar a um estado de plena convicção - e então repouse. Tire-se do seu próprio controle. Diga às condições e circunstâncias do momento que "tudo isso também passará". Descontraindo-se, impressione o subconsciente, permitindo à energia cinética que há por trás da ideia, que assuma o controle e a transforme em realização concreta.

A LEI DO ESFORÇO INVERTIDO E POR QUE VOCÊ OBTÉM O OPOSTO DAQUILO POR QUE REZOU

Coué, o famoso psicólogo francês que visitou os Estados Unidos há cerca de 40 anos, definiu a lei do esforço invertido com a seguinte frase: "Quando seus desejos e sua imaginação estão em conflito, sua imaginação invariavelmente ganha a batalha."

Por exemplo: se lhe pedirem que caminhe sobre uma prancha colocada no chão, você o fará sem dificuldade.

Suponha agora que a mesma prancha esteja colocada a uma altura de seis metros, entre duas paredes. Você andaria por ela? Seu desejo de andar seria contrabalançado por sua imaginação ou medo de cair. Sua ideia dominante, a de cair, acabaria por vencer. Seu desejo, vontade ou esforço para caminhar sobre a prancha seria invertido e a ideia dominante da queda seria reforçada.

O esforço mental invariavelmente se derrota a si próprio, resultando sempre no oposto do que é desejado. As sugestões de impotência para superar o condicionamento acabam dominando a mente - e o subconsciente é sempre controlado pela ideia dominante. O seu subconsciente aceitará sempre a mais forte entre duas proposições contraditórias. Portanto, o caminho sem esforço é o melhor.

Se você diz frases como "desejo ficar curado, mas não consigo", "tento tão desesperadamente", "obrigo-me a rezar" e "uso toda a minha força de vontade", deve compreender agora que seu erro está no esforço que faz. Nunca tente compelir o seu subconsciente a aceitar a ideia com o uso da força de vontade. Tais tentativas estão fadadas ao fracasso e você obtém apenas o oposto daquilo por que rezou.

Há uma experiência muito comum que ilustra isso. Estudantes, quando estudam para exames finais, muitas vezes descobrem que todo seu conhecimento subitamente se desvaneceu. As suas mentes se transformam num vazio aterrador e ficam incapazes de coordenar as ideias. Quanto mais rangem os dentes e recorrem à força de vontade, mais as respostas parecem afastar-se. Mas, quando deixam a sala de exames e a pressão mental é aliviadas, as respostas que procuravam voltam a jorro a suas mentes. Tentar lembrar-se pela força de vontade foi a causa do fracasso. Este é um exemplo da lei do esforço invertido, pela qual você obtém o oposto daquilo por que rezou.

O CONFLITO ENTRE O DESEJO E A IMAGINAÇÃO DEVE SER CONCILIADO

Usar a força mental é pressupor que há oposição. Quando sua mente está concentrada nos meios para superar um problema, não mais se preocupa com os obstáculos. Em S. MATEUS 18:19 pode-se ler: Se dois dentre vós, sobre a Terra, concordarem a respeito de qualquer coisa que porventura pedirem, ser-lhes-á concedida por meu Pai que está nos céus. Quem são estes dois? Significam a união ou acordo harmonioso entre o consciente e o subconsciente sobre qualquer ideia, desejo ou imagem mental. Quando não mais houver controvérsia alguma em nenhuma parte de sua mente, então sua oração será atendida. O acordo entre os dois pode ser também representado como você e seu desejo, seu pensamento e sentimento, sua ideia e emoção, seu desejo e imaginação.

Você evita todo conflito entre seus desejos e sua imaginação ao cair num estado de sonolência, que reduz todo esforço ao mínimo. A mente consciente fica amplamente submersa no estado de sonolência. A melhor ocasião para impregnar seu subconsciente é instantes antes de dormir. A razão para isso é que o grau mais alto de afloramento do subconsciente ocorre instantes antes de adormecermos e imediatamente após despertarmos. Nesse estado, os pensamentos e imagens negativos, que tendem a neutralizar seu desejo e impedir a aceitação da ideia por parte de sua mente subconsciente, não mais estão presentes. Quando você

imagina a realidade do desejo satisfeito e sente a sensação da realização, seu subconsciente transforma o seu desejo em fato concreto.

Muitas pessoas resolvem todos os seus dilemas e problemas com o uso da imaginação, controlada, orientada e disciplinada, sabendo que o que quer que se imagine e sinta como verdadeiro será trazido ao mundo exterior como manifestação concreta.

O caso seguinte demonstra claramente como uma jovem superou o conflito entre seu desejo e sua imaginação.

Ela desejava uma solução harmoniosa para seu problema legal, mas suas imagens mentais fixavam-se constantemente no fracasso, falência, bancarrota e miséria. Era uma ação complicada e ocorreram sucessivos adiamentos no processo sem nenhuma solução à vista.

Por sugestão minha, todas as noites, antes de dormir, ela entrava em estado de sonolência e começava a imaginar um final feliz para o caso, sentindo-o em toda a sua plenitude. Ela sabia que a imagem em sua mente tinha de estar de acordo com o desejo em seu coração. Dramatizava, de maneira tão real quanto possível, seu advogado travando uma acalorada discussão e ela assistindo, à espera do resultado. Fazia-lhe perguntas e ele respondia da maneira mais apropriada.

O advogado dizia-lhe repetidas vezes: "Houve uma solução perfeita e harmoniosa. O caso foi resolvido por acordo, fora do tribunal. Durante o dia, quando pensamentos de medo lhe assaltavam a mente, ela reagia com seu cinema mental, animando-o com gestos, voz e todo um equipamento de som. Ela podia facilmente imaginar o som da voz do advogado, seu sorriso e gestos, Tantas vezes ela imaginou a cena que esta se transformou num padrão subjetivo seu. Poucas semanas depois, foi chamada por seu advogado, que confirmou objetivamente o que ela imaginara e sentira como verdadeiro subjetivamente.

Foi isso que o salmista quis dizer quando escreveu: As palavras dos meus Lábios (seus pensamentos, imagens mentais) e o meditar do meu coração (seu sentimento, natureza, emoção) sejam agradáveis na tua presença, Senhor (a lei do seu subconsciente), rocha minha, redentor meu! (o poder e sabedoria de seu subconsciente podem redimi-lo da doença, da escravidão e da miséria) SALMO 19:14.

IDEIAS QUE DEVEM SER RECORDADAS

1. Coerção mental e esforço excessivo demonstram ansiedade e medo e impedem a resposta à sua oração.

Reze com tranquilidade.

2. Quando sua mente está descontraída e aceita uma ideia, o subconsciente começa imediatamente a trabalhar em sua execução.

3. Pense e planeje independentemente dos métodos tradicionais. Saiba que há sempre uma resposta e uma solução para todo e qualquer problema.

4. Não se preocupe excessivamente com o bater do seu coração, a respiração dos seus pulmões ou com o funcionamento de qualquer outra parte do seu corpo. Apóie-se com decisão em seu subconsciente e proclame frequentemente que a ação correta e divina se está realizando.

5. O sentimento de saúde produz saúde, o sentimento de riqueza produz riqueza. Como você se sente?

6. A imaginação é sua faculdade mais poderosa. Imagine sempre o que seja agradável e bom. Você é o que imagina ser.

7. Você evita o conflito entre o consciente e o subconsciente durante o estado de sonolência. Imagina a realização do seu desejo repetidas vezes antes de dormir. Durma em paz e acorde na mais profunda alegria.

9. Como usar o poder do subconsciente para conquistar riqueza

Se você está enfrentando dificuldades financeiras ou se está tentando ainda alcançar seus fins, é certo que ainda não convenceu seu subconsciente de que sempre terá riqueza em quantidade suficiente para ter sobra. Você certamente conhece homens e mulheres que trabalham apenas alguns dias por semana e ganham somas fabulosas.

Eles não se esforçam em demasia, não trabalham muito. Não acredite na história de que o único caminho para alcançar a riqueza seja com o suor de seu rosto, no trabalho duro. Não é bem assim - o caminho mais fácil é sempre o melhor. Faça aquilo que você gosta de fazer e faça-o pela alegria e emoção que isso lhe proporciona.

Conheço um homem de negócio de Los Angeles que recebe um salário de 75 mil dólares por ano. No ano passado ele fez um cruzeiro de nove meses ao redor do mundo. Disse-me que conseguira convencer o seu subconsciente de que valia realmente o dinheiro que ganhava. Contou-me que muitos homens de sua organização, ganhando apenas cerca de 100 dólares por semana, sabiam mais sobre o negócio do que ele próprio e podiam dirigi-lo melhor, mas não tinham ambição nem ideias criadoras e não estavam interessados nas maravilhas da mente subconsciente.

A RIQUEZA ESTÁ NA MENTE

A riqueza é simplesmente uma convicção subconsciente por parte da pessoa. Você não se tornará milionário dizendo "sou um milionário, sou um milionário". Você tomará a consciência da riqueza ao criar em sua mente a ideia de riqueza e a abundância.

OS MEIOS INVISÍVEIS DE APOIO

O problema com a maioria das pessoas é que não possuem os meios invisíveis de apoio. Quando os negócios pioram, o mercado de títulos entra em baixa ou perdem seus investimentos, parecem totalmente desamparadas. A razão para essa insegurança é que não sabem como usar a mente subconsciente. Desconhecem o depósito inexaurível que há dentro deles.

Um homem que tenha a mente fixada na pobreza se encontrará sempre em condições miseráveis. Outro, que tenha a mente repleta de ideias de riqueza, se verá sempre cercado de tudo aquilo de que necessita. É

inconcebível que o homem deva levar uma vida de indigência. Você pode ser rico, ter tudo de que necessita, tudo de sobra. Suas palavras têm o poder para limpar sua mente de ideias errôneas e inculcar-lhe ideias corretas em substituição.

O MÉTODO IDEAL PARA FORMAR UMA CONSCIÊNCIA DE RIQUEZA

Provavelmente, enquanto lê este capítulo, você está dizendo para si mesmo: "Preciso de riqueza e sucesso."

Oque você tem a fazer para consegui-los é simples: repita para si mesmo durante uns cinco minutos, três a quatro vezes por dia, as palavras "Riqueza - Sucesso". Elas possuem um tremendo poder. Representam a força interior do subconsciente. Fixe sua mente nesse poder substancial que há dentro de você e as condições e circunstâncias correspondentes à sua natureza e qualidade se manifestarão em sua vida. Você não estará declarando "Sou rico" ; estará incentivando as forças reais que existem dentro de você. Não há conflito na mente quando você pronuncia a palavra "Riqueza". Além disso, o sentimento de riqueza irá enraizar-se em você na medida em que repisa a ideia de riqueza.

O sentimento de riqueza produz riqueza - tenha isto em sua mente em todas as ocasiões. Sua mente subconsciente é como um banco, uma espécie de instituição financeira universal. Amplia o que quer que nela você deposite, quer sejam ideias de riqueza ou de pobreza. Escolha a riqueza.

POR QUE FALHAM AS SUAS AFIRMAÇÕES DE RIQUEZA

Nos últimos trinta e cinco anos, conversei com muitas pessoas que se queixavam: "Durante semanas e meses repeti insistentemente as palavras "sou rico" e "sou próspero e nada aconteceu". Descobri que quando diziam "sou rico e "sou próspero" sentiam-se como se estivessem dizendo uma mentira.

Um homem disse-me certa vez: "Afirmei que sou próspero até ficar exausto. As coisas agora estão piores. Eu sabia, quando fiz a afirmação, que ela era evidentemente falsa". Suas afirmações eram rejeitadas pela mente consciente e acontecia justamente o oposto daquilo que externamente ele afirmava e clamava.

Sua afirmação tem melhores possibilidades de sucesso quando é específica e quando não produz um conflito mental ou dá margem a argumentação - daí por que as declarações daquele homem fizeram as coisas piorar, pois sugeriam no fundo a sua incapacidade. Seu subconsciente aceita o que você sentir realmente como

verdadeiro e não palavras ou afirmações vãs. A fé ou ideia dominante é sempre aceita pela mente subconsciente.

COMO EVITAR O CONFLITO MENTAL

O meio ideal de superar o conflito mental, para quem enfrenta essa dificuldade, é o seguinte: faça frequentemente, especialmente pouco antes de dormir, a afirmação categórica de que "de dia e de noite, estou prosperando em todos os meus negócios". Esta afirmação não provocará nenhum argumento negativo, pois não se choca com a impressão de necessidade financeira da sua mente subconsciente.

Sugeri certa vez a um negociante, cujas vendas e situação financeira pioravam dia a dia, deixando-o extremamente preocupado, que se sentasse em seu escritório, em paz e tranquilidade, repetindo inúmeras vezes a seguinte afirmação: "As vendas estão melhorando dia a dia". Isso determinou a cooperação do consciente com o subconsciente, surgindo imediatamente os resultados positivos.

NÃO ASSINE CHEQUES EM BRANCO

Você está assinando cheques em branco quando diz frases como "o dinheiro não chega", "está havendo escassez", "perderei a casa por causa da hipoteca" etc. Se está com medo do futuro, também está assinando um cheque em branco e atraindo condições negativas para você. A sua mente subconsciente toma o seu medo e declaração negativa como sua vontade e tudo faz para erguer obstáculos e causar dilações, privações e limitações em sua vida.

O SUBCONSCIENTE LHE DÁ UM INTERESSE INTEGRAL

Quem possuir o sentimento de riqueza atrairá riqueza; quem possuir o sentimento de miséria atrairá mais miséria. Sua mente subconsciente multiplica e amplia o que quer que nela você deposite. Todas as manhãs, ao despertar, deposite pensamentos de prosperidade, sucesso, riqueza e paz. Viva com esses conceitos. Ocupe sua mente com eles sempre que possível, com a maior frequência. Esses pensamentos construtivos encontrarão seu caminho como depósitos em seu subconsciente, trazendo abundância e prosperidade.

POR QUE NADA ACONTECEU

Posso ouvi-lo dizendo: "Assim fiz e nada aconteceu". Você não obteve resultados porque permitiu pensamentos de medo provavelmente dez minutos depois de sua afirmação positiva, que foi assim anulada. Após

plantar uma semente no solo, não a desenterre. Deixe que germine, crie raízes e cresça.

Suponha, por exemplo, que você vai dizer "nunca serei capaz de efetuar esse pagamento". Antes de ir além do "nunca", suspenda a frase e pronuncie em seu lugar uma declaração construtiva como "a todo o momento estou prosperando nos meus negócios".

A VERDADEIRA FONTE DE RIQUEZA

Sua mente subconsciente nunca está à míngua de ideias. Há dentro dela um número infinito de ideias, prontas a fluírem em sua mente consciente e surgirem como dinheiro vivo em seu bolso de diversas maneiras. Esse processo continua em sua mente, quer o mercado de ações esteja em alta ou em baixa, quer baixe ou não a cotação do dólar e da libra esterlina. Sua riqueza nunca depende realmente dos títulos, ações ou depósitos bancários, embora esses elementos simbólicos sejam todos necessários e mesmo úteis.

O ponto que desejo ressaltar é que se você convencer sua mente subconsciente de que possui riqueza e há permanente fluxo de dinheiro circulando em sua vida, acabará inevitavelmente por conquistar a riqueza, qualquer que seja a sua forma.

TENTANDO EQUILIBRAR O ORÇAMENTO E A VERDADEIRA CAUSA

Há pessoas que afirmam estar sempre procurando equilibrar seu orçamento. Parecem encontrar grandes dificuldades em atender seus compromissos. Você já os ouviu conversando? Geralmente, a conversa sempre tende à condenação dos que tiveram sucesso na vida, erguendo a cabeça acima da multidão: Dizem mais ou menos assim: "

O negócio de fulano é uma exploração. Ele é um escroque impiedoso". Dizem isso porque sofrem privações, condenando aquilo que desejam. O motivo para criticarem os conhecidos mais prósperos é a inveja e cobiça da prosperidade alheia. O meio mais rápido para fazer com que a riqueza crie asas e voe para longe de nós é criticar e condenar os que são mais prósperos do que nós.

UM OBSTÁCULO COMUM A RIQUEZA

Há uma emoção que causa a carência financeira na vida de muitas pessoas. A maior parte das pessoas aprende da maneira mais difícil qual é essa emoção. a inveja. Se você vê, por exemplo, um competidor seu depositando uma grande soma de dinheiro no banco, enquanto seu depósito é bem pequeno, isto o deixa

invejoso? O meio de superar essa emoção é dizer para si mesmo: "É ótimo! Fico contente com a prosperidade desse homem. Desejo-lhe riqueza cada vez maior."

Manter pensamentos de inveja é algo devastador, porque o coloca em uma posição bastante negativa: portanto, a riqueza dirige-se para longe de você ao invés de vir em sua direção. Se você se sentir aborrecido ou irritado com a prosperidade ou riqueza maior de outra pessoa, afirme imediatamente que deseja na verdade que essa pessoa fique cada vez mais rica, de todas as maneiras possíveis. Isso anulará os pensamentos negativos em sua mente, determinando um fluxo ainda maior de riquezas em sua direção, de acordo com a lei do seu próprio subconsciente.

REMOVENDO UM GRANDE OBSTÁCULO MENTAL A RIQUEZA

Se você se preocupa e critica alguém que, na sua opinião, está ganhando dinheiro de maneira desonesta, deve deixar imediatamente de preocupar-se. Esta pessoa está utilizando a lei da mente negativamente - e a lei da mente tomará conta do caso. Tome cuidado para não criticá-lo, pelas razões anteriormente indicadas. Lembre-se: O obstáculo à riqueza está em sua própria mente. Você pode destruí-lo agora mesmo. Pode fazê-lo pondo-se mentalmente em paz com todos.

DURMA E FIQUE RICO

Quando for dormir, à noite; ponha em ação a seguinte técnica: repita a palavra "Riqueza" calmamente, sem esforço e sentindo-a em toda a sua plenitude. Repita-a interminavelmente, como um acalanto. Embale-se até cair no sono com essa única palavra: "Riqueza". Ficará surpreendido pelos resultados. A riqueza fluirá para você em avalanchas de abundância. Este é outro exemplo do poder mágico do subconsciente.

UTILIZE OS PODERES DE SUA MENTE

1. Decida conquistar riqueza da maneira mais fácil, com a ajuda infalível do seu subconsciente.
2. Tentar acumular riquezas com o suor do seu rosto é trabalho pesado e apenas o caminho para ser o homem mais rico do cemitério. Para conquistar riqueza, não é necessário trabalhar como um escravo.
3. A riqueza é uma convicção subconsciente. Ponha em sua mente a ideia da riqueza.
4. O problema com a maioria das pessoas é que não possuem os meios invisíveis de apoio.
5. Repita a palavra "riqueza" para si próprio, antes de dormir, durante uns cinco minutos, em voz

lenta e tranquila. O seu subconsciente fará com que a riqueza surja em sua experiência.

6. O sentimento de riqueza produz riqueza. Tenha isso em mente em todas as ocasiões.

7. Suas mentes consciente e subconsciente devem estar de acordo. Seu subconsciente aceita sempre tudo o que você realmente sente como verdadeiro. A ideia dominante é sempre aceita por sua mente subconsciente. A ideia dominante deve ser a de riqueza e não a de pobreza.

8. Você pode superar qualquer conflito mental no que diz respeito à riqueza, afirmando frequentemente: "A cada momento que passa, fico mais próspero em todos os meus negócios."

9. Se seu problema é de vendas, aumente-as, repetindo inúmeras vezes a seguinte afirmação: "Minhas vendas estão melhorando dia a dia. Estou subindo na vida, progredindo e ficando mais rico dia a dia."

10. Pare de assinar cheques em branco tais como "não há bastante para mim", "não poderei pagar a hipoteca da casa" etc. Tais declarações ampliam e mesmo multiplicam os seus prejuízos.

11. Deposite pensamentos de prosperidade, riqueza e sucesso em sua mente subconsciente e esta lhe pagará juros integrais.

12. O que você agora afirma conscientemente não deve negar mentalmente momentos depois. Isso anulará o que de bom você afirmou.

13. Sua verdadeira fonte de riqueza é as ideias em sua mente. Você pode ter uma ideia que valha um milhão de dólares. Seu subconsciente dar-lhe-á a ideia que procura.

14. Inveja e ciúme são dois grandes obstáculos à conquista da riqueza. Alegre-se com a prosperidade alheia.

15. O obstáculo à riqueza está em sua própria mente. Destrua-o agora, pondo-se mentalmente em paz com todos.

10. Seu direito de ser rico

Você tem o direito de ser rico. Você está aqui na Terra para levar uma vida de abundância e felicidade, radiante e livre. Portanto, você deve ter todo o dinheiro de que necessita para levar uma vida plena, feliz e próspera.

Você está aqui para crescer, expandir-se e desenvolver-se espiritual, mental e materialmente. Você possui o direito inalienável de desenvolver-se plenamente e expressar-se em todos esses sentimentos. Você deve cercar-se de beleza e luz.

Por que se satisfazer com apenas o suficiente para viver, quando pode desfrutar as riquezas do subconsciente?

Neste capítulo, você aprenderá como fazer amigos com dinheiro e ter sempre um superavit. Seu desejo de ser rico é o desejo de uma vida mais plena, mais feliz e mais maravilhosa. uma necessidade cósmica. Não é apenas bom, é muito bom.

O DINHEIRO É UM SÍMBOLO

O dinheiro é um símbolo de troca. Significa para você não apenas libertação das necessidades, mas também.

beleza, luxo, abundância e refinamento. O dinheiro é apenas um símbolo da saúde econômica da nação. Quando seu sangue circula livremente em seu corpo, você está gozando de saúde. Quando o dinheiro circula livremente em sua vida, você está economicamente bem. Quando as pessoas começam a entesourar dinheiro, a guardá-lo em cofres, cheias de medo, há uma doença econômica. O dinheiro tomou inúmeras formas, como meio de troca, através dos séculos, tais como sal, contas e quinquilharias de diversas espécies. Nos tempos primitivos, a riqueza de um homem era determinada pelo número de carneiros e bois que possuía. Hoje usamos papel-moeda e outros instrumentos negociáveis, inclusive porque é muito mais cômodo assinar um cheque do que carregar alguns carneiros consigo para pagar uma conta.

COMO TRILHAR A ESTRADA REAL PARA A RIQUEZA

O conhecimento dos poderes da sua mente subconsciente é meio para alcançar a estrada real para todas as espécies de riquezas - espirituais, mentais ou financeiras. O estudioso das leis da mente acredita e sabe com toda certeza que, não obstante a situação

econômica, flutuação do mercado de ações, depressão, greves, guerra ou outras condições e circunstâncias, continuará a receber uma ampla provisão de recursos, qualquer que seja a forma que o dinheiro tome. E a razão para isso é simples: conseguiu transmitir à sua mente subconsciente a ideia de riqueza e para sempre terá aquilo de que necessita. Convenceu-se, em sua mente, de que o dinheiro flui permanente e livremente em sua vida e de que sempre haverá um espetacular saldo. Mesmo que haja um colapso financeiro do governo amanhã e todos os valores atuais percam o valor - como aconteceu com o marco alemão depois da Primeira Guerra Mundial -, ele continuará a atrair riqueza, independentemente da forma que a nova moeda assuma.

POR QUE VOCÊ NÃO POSSUI MAIS DINHEIRO

A medida que lê este capítulo, você provavelmente está dizendo "mereço um salário maior do que recebo". Creio que a maioria das pessoas é inadequadamente remunerada. Uma das causas de muitas pessoas não terem mais dinheiro é estarem constantemente a condená-lo, em silêncio ou abertamente. Referem-se ao dinheiro como "o vil metal" ou dizem que "o amor ao dinheiro é a causa de todos os males". Outra razão para não prosperarem é o fato de possuírem um furtivo sentimento subconsciente de que há alguma virtude na pobreza. Esse padrão subconsciente pode ser resultado de educação na primeira infância, de superstição ou de uma falsa interpretação das Escrituras.

O DINHEIRO E A VIDA EQUILIBRADA

Certa vez um homem me disse: "Estou quebrado. Não tenho mais dinheiro, que é causa de todos os males".

Essas declarações indicam uma mente neurótica e confusa. O amor ao dinheiro, com a exclusão de tudo o mais, fará com que você se transforme numa pessoa desequilibrada e desajustada. Você está aqui para usar seu poder e autoridade com sabedoria. Alguns homens anseiam por poder, outros por dinheiro. Se você amarra seu coração ao dinheiro exclusivamente e diz que "dinheiro é tudo o que desejo na vida e vou concentrar toda a minha atenção e esforços para amealhar uma fortuna, nada mais importando", pode perfeitamente ganhar dinheiro e conquistar uma fortuna, mas ter-se-á esquecido de que veio ao mundo para levar uma vida equilibrada. Você deve também satisfazer a fome de paz de espírito, harmonia, amor, alegria e saúde perfeita.

Tornando o dinheiro o seu único objetivo, você fez uma escolha errada. Pensava que era tudo o que desejava, mas descobriu, depois de todos os seus esforços, que não necessitava apenas de dinheiro.

Desejava também encontrar uma expressão real para os seus talentos ocultos, seu verdadeiro lugar na vida, a beleza e alegria de contribuir para o bem-estar e o sucesso dos outros. Conhecendo as leis de seu subconsciente, você pode ganhar um milhão de dólares e mesmo muito mais, se quiser, e ainda ter paz de espírito, harmonia, saúde perfeita e a expressão real dos seus anseios.

POBREZA UMA DOENÇA MENTAL

Não há nenhuma virtude na pobreza - é uma doença como qualquer outra doença mental. Se você não estiver fisicamente bem, pensará certamente que há algo de errado com você. Irá procurar ajuda e tomará uma providência a respeito imediatamente. Da mesma forma, se você não tiver dinheiro circulando constantemente em sua vida, há algo de radicalmente errado em você.

A corrente do princípio da vida que atua em você dirige-se para o desenvolvimento, a expansão e uma vida mais abundante e farta. Você não está aqui para viver numa choça, vestido de farrapos e faminto. Você deve aprender a ser bem sucedido na vida.

POR QUE VOCÊ NUNCA DEVE CRITICAR O DINHEIRO

Tire de sua mente todas as crenças fantásticas e supersticiosas sobre o dinheiro. Nunca encare o dinheiro como uma coisa diabólica ou -suja. Se o fizer, fará com que o dinheiro -crie asas e voe para longe de você. Lembre-se de que você perde tudo aquilo que condena. Você não pode atrair aquilo que critica.

A ATITUDE CERTA EM RELAÇÃO AO DINHEIRO

Há uma técnica simples que você pode usar para multiplicar o dinheiro em sua existência. Diga as seguintes frases, várias vezes por dia: "Gosto de dinheiro, adoro-o mesmo. Uso-o com sabedoria, de forma construtiva e judiciosa. O dinheiro está permanentemente circulando em minha vida. Eu o gasto com alegria e ele volta a mim multiplicado, de forma admirável. Isso é bom, ótimo mesmo. O dinheiro me vem em avalanchas de abundância... Eu o uso apenas para o que é bom e estou grato pelo meu bem e pelas riquezas da minha mente."

COMO O PENSADOR CIENTÍFICO ENCARA O DINHEIRO

Suponha, por exemplo, que você descobriu ouro, prata, chumbo, cobre ou ferro no chão. Você diria que essas coisas são diabólicas, maléficas? Todo o mal provém da compreensão obscura do homem, da sua ignorância, da sua falsa interpretação da vida, do mau

uso que faz de sua mente subconsciente. Urânio, chumbo ou algum outro metal, poderia ser utilizado como meio de troca.

Nós usamos papel-moeda, cheques, níquel e prata, que não são, é certo, coisas diabólicas. Os físicos e químicos sabem hoje que a única diferença entre um metal e outro é o número e o coeficiente de movimento dos elétrons, a girar em torno de um núcleo central. Podem mesmo transformar um metal em outro, através do bombardeio de átomos no poderoso cíclotron. O ouro, sob determinadas condições, transforma-se em mercúrio. Creio que nossos modernos cientistas serão capazes, em futuro próximo, de fabricar ouro, prata e outros metais, sinteticamente, em seus laboratórios químicos. O custo hoje pode ser proibitivo, mas é uma coisa exequível. Não posso conceber como uma pessoa inteligente possa ver algo diabólico em elétrons, nêutrons, prótons e isótopos.

O pedaço de papel em seu bolso é composto de átomos e moléculas com seus elétrons e prótons arrumados de maneira diferente. Sua quantidade e coeficiente de movimentos são diferentes - e essa é a única diferença entre o papel e a prata que estão em seu bolso.

COMO ATRAIR O DINHEIRO DE QUE NECESSITA

Há muitos anos, conheci, na Austrália, um jovem que desejava ser médico, mas não possuía dinheiro para pagar seus estudos. Expliquei-lhe como uma semente depositada no solo atrai tudo aquilo de que necessita para o seu crescimento e que tudo o que tinha a fazer era aprender essa lição e depositar a ideia necessária em sua mente subconsciente. Para ganhar algum dinheiro, o brilhante jovem costumava limpar consultórios médicos, lavar janelas e fazer outros serviços semelhantes. Contou-me que, todas as noites, quando ia dormir, via em sua mente um diploma de médico pendurado na parede, com seu nome escrito em grandes letras em negrito. Ele costumava limpar e polir os diplomas emoldurados nos consultórios médicos em que trabalhava. Não lhe foi difícil, portanto, gravar a imagem de um diploma em sua mente e desenvolvê-la em sua imaginação. Os resultados definidos surgiram cerca de quatro meses depois.

A sequência dessa história é bastante interessante. Um dos médicos simpatizou bastante com o jovem e, depois de treiná-lo na técnica de esterilizar instrumentos, dar injeções hipodérmicas e prestar outros serviços de ajuda de emergência, empregou-o como assistente técnico em seu consultório. Enviou-o, mais tarde, para uma escola de medicina, financiando

seus estudos. Hoje, esse jovem é um eminente médico em Montreal, no Canadá. Descobriu a lei da atração, utilizando sua mente subconsciente da maneira certa. Em seu caso, funcionou uma lei secular que diz: "Tendo visto O objetivo, encontram-se os meios de realizá-lo." O objetivo, em seu caso, era tornar-se médico.

O jovem foi capaz de imaginar, visualizar e sentir a realidade de ser médico. Viveu com essa ideia, manteve-a, estimulou-a e amou-a até que, através de sua imaginação, penetrasse nas camadas mais profundas da sua mente subconsciente e se tornasse uma convicção, atraindo por esse meio tudo o que fosse necessário para a realização do seu sonho.

POR QUE ALGUMAS PESSOAS NÃO CONSEGUEM AUMENTO DE SALÁRIO

Se você trabalha em uma grande organização e silenciosamente pensa e ressente-se com o fato de estar ganhando pouco, de não ser considerado como devia, achando que merece ganhar mais e receber mais reconhecimento pelo seu trabalho, está subconscientemente cortando os laços que o unem ao seu emprego. Você está pondo em movimento uma lei que terminará fazendo com que o superintendente ou gerente lhe diga: "Temos que deixá-lo ir embora." Na verdade, foi você que se despediu. O gerente foi apenas o instrumento através do qual se confirmou o seu próprio estado mental negativo. Este é um exemplo da lei da ação e reação. A ação foi seu pensamento e a reação, a resposta da sua mente subconsciente.

OBSTÁCULOS E IMPEDIMENTOS NO CAMINHO DA RIQUEZA

Estou certo de que você já ouviu pessoas dizendo: "Aquele camarada é um escroque." "Ele não vale nada."

"Está ganhando dinheiro de forma desonesta." "É um impostor." "Conheci-o quando não tinha onde cair morto." "É um vigarista, um ladrão, um trapaceiro."

Se você analisar a pessoa que fala desse modo, descobrirá que, em geral, está passando necessidade ou sofrendo de algum mal físico ou financeiro. Provavelmente seus colegas de escola galgaram posições de sucesso e o ultrapassaram. Agora, ele é amargo e inveja o sucesso dos companheiros. Em muitos casos, esta é a causa da ruína.

Pensar negativamente dos companheiros de colégio e condenar a riqueza que conquistaram faz com que desapareçam e se afastem a riqueza e a prosperidade por que ele reza. Na verdade, quem assim age está condenando aquilo por que reza.

Está rezando de duas maneiras: por um lado diz que

"a riqueza está agora fluindo em minha direção" e de outro, em silêncio ou em voz alta, diz "fico ressentido com a riqueza daquele camarada". Faça sempre com que a riqueza dos outros seja um motivo de alegria para você.

PROTEJA SEUS INVESTIMENTOS

Se você está à procura de bom senso para fazer seus investimentos ou está preocupado com suas ações e outros títulos, afirme tranquilamente: "A infinita inteligência orienta e vigia todas as minhas transações financeiras e por isso hei de prosperar." Assim faça com frequência e verá que seus investimentos serão melhores - e, além disso, você estará protegido contra perdas, recebendo sempre a indicação para vender seus títulos na hora certa, antes que lhe advenha qualquer prejuízo.

VOCÊ NÃO PODE CONSEGUIR COISA ALGUMA EM TROCA DE NADA

Nas grandes lojas, a gerência costuma empregar detetives para evitar que as pessoas roubem. Todos os dias, esses detetives apanham algumas pessoas que estão tentando levar alguma coisa sem pagar nada. Tais pessoas vivem na atmosfera mental de penúria e limitações e estão roubando de si próprias a paz, a harmonia, a fé, a honestidade, integridade, boa vontade e confiança. Além disso, estão atraindo para si diversos prejuízos, como a perda de caráter, de prestígio, de condição social e de paz de espírito. Falta-lhes fé na fonte da riqueza e compreensão de como suas mentes funcionam. Se mentalmente convocassem as forças do seu subconsciente e pedissem orientação para serem guiados ao lugar que lhes pertence, encontrariam inevitavelmente um bom trabalho, e tudo de que necessitam. E então, com honestidade, integridade e perseverança, conquistariam boa reputação para si e para a sociedade em geral.

O SEU SUPRIMENTO PERMANENTE DE DINHEIRO

Reconhecer os poderes da sua mente subconsciente e a força criadora do 'seu pensamento ou imagens mentais é o caminho para a opulência, liberdade e constantes ganhos de dinheiro. Aceite uma vida abundante em sua própria mente. A aceitação mental e a esperança de riqueza possuem uma matemática e uma mecânica própria para se expressarem. Na medida em que você adotar uma atitude mental de opulência, todas as coisas necessárias para uma vida farta lhe surgirão.

Faça uma afirmação diária, escrevendo-a mesmo em

seu coração: "Possuo as riquezas infinitas da minha mente subconsciente. É meu direito ser rico, feliz e bem sucedido na vida. O dinheiro flui em minha direção livremente, copiosamente, interminavelmente. Estou para sempre consciente do meu verdadeiro valor. Dou vazão livremente aos meus talentos e, financeiramente, sou recompensado maravilhosamente. É maravilhoso!"

INICIE A CONQUISTA DA RIQUEZA

1. seu subconsciente honrará a sua reivindicação.

2. Seja corajoso bastante para reivindicar o seu direito de ser rico e Não queira apenas o dinheiro suficiente para viver.

Queira todo o dinheiro de que necessita para fazer todas as coisas que deseja e no momento em que as deseja. Entre em contato com as riquezas da sua mente subconsciente.

3. Quando o dinheiro circula livremente em sua vida, você está gozando de saúde econômica. Encare o dinheiro como a maré e sempre o terá em grande quantidade. O fluxo e refluxo da maré são movimentos constantes. 4. Quando a maré estiver baixa, tenha a certeza absoluta de que voltará a subir. Conhecendo as leis da sua mente subconsciente, você estará sempre suprido de dinheiro, qualquer que seja a sua forma.

5. Uma razão para que muitas pessoas consigam apenas equilibrar seus orçamentos, sem nunca terem dinheiro de sobra, é condenarem o dinheiro. Tudo o que você condena cria asas e afasta-se de você.

6. Não faça do dinheiro um deus. Ele é apenas um símbolo. Lembre-se de que as verdadeiras riquezas estão em sua mente. Você veio ao mundo para levar uma vida equilibrada - e isso compreende ganhar todo o dinheiro de que necessita.

7. Não faça do dinheiro o seu único objetivo na vida. Queira a riqueza, felicidade, paz de espírito, amor e a expressão dos seus talentos, irradiando amor e boa vontade para todos os que o cercam. Sua mente subconsciente pagar-lhe-á juros integrais em todos esses setores.

8. Não há virtude na pobreza. A pobreza é uma doença da mente e você deve curar-se desse conflito ou doença mental de uma vez para sempre. 9. Você não veio ao mundo para viver numa choça, coberto de farrapos e faminto. Você veio ao mundo para levar uma vida de abundância.

10. Nunca use os termos "vil metal" ou "detesto o dinheiro". Você sempre perde aquilo que critica. O dinheiro em si não é bom nem mau - a maneira como é encarado é que pode fazê-lo uma coisa ou outra. Repita insistentemente: "Gosto de dinheiro. Uso-o de forma

sensata, construtiva e judiciosa. Gasto-o com alegria e ele volta para mim multiplicado várias vezes"

11. O dinheiro não é mais maléfico do que o cobre, o chumbo, o estanho ou o ferro que você pode encontrar no solo.

Todo o mal resulta da ignorância e da má utilização dos poderes da mente.

12. Imaginar a realização do seu objetivo faz com que o subconsciente reaja e execute o seu quadro mental. Deixe de tentar obter as coisas sem nada pagar. Não existem coisas como o almoço grátis. Para receber, é preciso dar. Você deve dispensar atenção mental aos seus objetivos, ideais e empreendimentos, para que sua mente subconsciente reaja de acordo. A chave da riqueza é a aplicação das leis do subconsciente, impregnando-o com a ideia de riqueza.

11. O subconsciente como sócio em seu sucesso

O sucesso significa uma vida bem sucedida. Um longo período de paz, alegria e felicidade podem, portanto, ser chamado de sucesso. A fruição permanente dessas condições é a vida eterna de que Jesus falou. As coisas reais da vida, como paz, harmonia, integridade, segurança e felicidade, são intangíveis. Vem do eu mais profundo de cada um.

Meditar sobre esses predicados é trazer os tesouros celestiais à nossa mente subconsciente. o local em que nem traça nem ferrugem os consome, e onde ladrões não os desenterram nem roubam. S. MATEUS 6:20.

Vejamos agora quais são as três etapas para alcançar o sucesso. A primeira é descobrir o que você gosta de fazer - e fazê-lo. O sucesso depende do prazer que você dispensa ao seu trabalho. Contudo, se você é, por exemplo, um psiquiatra, não lhe basta obter o diploma e pendurá-lo na parede - é preciso manter-se a par de todos os avanços, comparecer a convenções científicas e continuar estudando sempre a mente e seu funcionamento. O psiquiatra bem sucedido visita todas as clínicas e lê os mais recentes artigos científicos. Em outras palavras: mantém-se sempre informado dos métodos mais avançados para aliviar o sofrimento humano. O psiquiatra e o médico em geral devem ter permanentemente no coração o interesse dos seus pacientes.

Alguém poderá dizer: "Como posso vencer a primeira etapa, se não sei o que gostaria de fazer?" Neste caso, reze em busca de orientação, da seguinte maneira: "A infinita inteligência do meu subconsciente revela-me meu verdadeiro lugar na vida". Repita essa oração com fé, tranquilidade e sensibilidade, dirigindo-a às camadas mais profundas da sua mente. Persistindo, com fé e confiança, a resposta virá, sob a forma de um sentimento, uma intuição ou uma tendência em determinada direção. A resposta lhe chegará de maneira clara e tranquila, como uma silenciosa percepção interior.

A segunda etapa ou segundo passo é especializar-se em algum ramo particular de trabalho e conhecê-lo mais que qualquer outra pessoa. Por exemplo: se um jovem escolhe a química como profissão, deve concentrar-se em um dos diversos ramos dessa ciência Deve dedicar todo o seu tempo e atenção à especialidade que escolheu. Deve tornar- se bastante entusiasmado para procurar conhecer tudo o que se sabe sobre o assunto

e, se possível, deve saber mais que qualquer outra pessoa. O jovem deve tornar-se ardentemente interessado em seu trabalho e deve desejar servir ao mundo.

Aquele que é o maior dentre vós torne-se vosso servidor. Há uma grande diferença entre esta atitude mental e a da pessoa que deseja apenas obter um meio de vida ou simplesmente "vencer". "Vencer na vida" não é o verdadeiro sucesso. Os motivos do homem devem ser mais altos, mais nobres, mais altruístas. Deve servir aos outros, para que todos participem dos frutos do seu trabalho.

A terceira etapa é a mais importante. Você deve assegurar-se de que aquilo que deseja não vai redundar em sucesso apenas para você. Seu desejo não deve ser egoísta, deve beneficiar a humanidade. Deve-se formar o caminho de um circuito completo. Em outras palavras: sua ideia deve avançar com o propósito de beneficiar ou servir ao mundo; e, dessa forma, voltará a você rapidamente, sempre acrescida. Se a ideia objetiva beneficiar você mesmo exclusivamente, não se forma o círculo ou circuito completo e você pode sofrer um curto-circuito em que viva sob a forma de limitações ou doença.

A MEDIDA DO VERDADEIRO SUCESSO

Algumas pessoas podem dizer: "Mas fulano fez uma fortuna vendendo fraudulentamente estoque de gasolina". Um homem pode, aparentemente, alcançar o sucesso por algum tempo, mas o dinheiro obtido pela fraude geralmente cria asas e voa para longe. Quando roubamos de outrem roubamos de nós mesmos, porque assim ficamos em um estado de frustração e limitações que se pode manifestar em nossa saúde, vida íntima ou negócios. Criamos aquilo que pensamos e sentimos. Criamos aquilo em que acreditamos. Mesmo que um homem acumule uma fortuna fraudulentamente, não é bem sucedido na vida. Não há sucesso quando não há paz de espírito. Qual a importância de acumular uma riqueza se não se consegue dormir, se se é doente ou se se possui um complexo de culpa?

Conheci em Londres um homem que me contou suas proezas. Fora um batedor profissional de carteiras e assim ganhara bastante dinheiro. Possuía uma casa na França para passar o verão e vivia na Inglaterra de maneira opulenta. Vivia, porém, com pavor de ser apanhado pela Scotland Yard. Sofria de inúmeros distúrbios interiores, o que, sem dúvida, era causado por seu constante medo e profundo complexo de culpa. Sabia que agira erradamente.

Esse profundo sentimento de culpa atraía todas as

espécies de distúrbios. Então, resolveu entregar-se voluntariamente à polícia e cumpriu uma sentença de prisão. Ao ser libertado, procurou conselhos psicológicos e espirituais e transformou-se em um novo homem. Foi trabalhar e tornou-se um cidadão honesto e respeitador da lei. Descobriu o que gostava de fazer e foi feliz.

Uma pessoa bem sucedida ama seu trabalho e expressa-se plenamente. O sucesso depende de um ideal mais alto que a mera acumulação de riquezas. O homem de sucesso é aquele que possui grande conhecimento psicológico e espiritual. Muitos dos maiores industriais da atualidade dependem do uso correto de seus subconscientes para alcançar o sucesso nos negócios.

Há alguns anos, foi publicado um artigo sobre Flagler, um magnata do petróleo. Ele admitia que o segredo do seu sucesso era a habilidade que possuía de ver um projeto em sua forma acabada.

Por exemplo: em seu caso, fechava os olhos e imaginava uma grande indústria petrolífera, vendo os trens correndo nos trilhos, ouvindo os apitos das chaminés e sentindo o cheiro da fumaça. Tendo visto e sentido a realização de sua oração, sua mente subconsciente providenciava o atendimento. Se você imagina um objetivo claramente, será provido de tudo aquilo de que necessitar, por meios que ignora, através do poder de operar milagres da sua mente subconsciente.

Ao considerar as três etapas para o sucesso, você não deve esquecer o poder fundamental das forças criadoras de sua mente subconsciente. Elas são a energia que sustenta todos os passos na escalada do sucesso. O seu pensamento é criador. O pensamento unido ao sentido torna-se uma fé ou crença subjetiva: faça-se conforme a vossa fé MATEUS 9:29.

O conhecimento da força poderosa que há em você e que é capaz de realizar todos os seus desejos dá-lhe confiança e um sentimento de paz. Qualquer que seja o seu campo de ação, você deve conhecer as leis do seu subconsciente. Quando você sabe como aplicar os poderes da sua mente e quando se expressa plenamente e aos outros distribui os seus talentos, está no caminho certo para o verdadeiro sucesso. Se você está total ou parcialmente a serviço de Deus. Ele, por Sua verdadeira natureza, está com você - e, por conseguinte, quem poderá estar contra você?

Compreendendo isso, não há poder no céu ou na terra que possa impedi-lo de alcançar o sucesso.

COMO ELE TRANSFORMOU SEU SONHO EM REALIDADE

Um artista de cinema contou-me que possuía bem pouca instrução, mas que, quando criança, sonhara que se iria transformar em um artista de cinema de grande sucesso. E, quando estava nos campos de pastagens ou levando o gado para o curral ou mesmo ordenhando as vacas, dizia para si mesmo: "Vou imaginar constantemente que vejo meu nome em grandes letreiros luminosos na entrada de um imenso cinema". Durante anos conservou esse sonho, até que finalmente saiu de casa, obteve trabalhos secundários na indústria cinematográfica e um dia, por fim, viu seu nome em grandes letreiros luminosos à porta de um cinema, como sonhara em menino. Disse-me ele: "Conheço o poder da imaginação sustentada para conquistar o sucesso."

A FARMÁCIA DOS SEUS SONHOS TORNOU-SE UMA REALIDADE

Há trinta anos atrás, conheci um jovem farmacêutico que ganhava 40 dólares por semana, mais uma comissão sobre as vendas. "Com 25 anos de trabalho", disse-me ele: "ganharei uma pensão e me aposentarei".

Disse eu a esse jovem: "Por que você não se torna proprietário de uma farmácia? Saia deste lugar. Levante os seus objetivos! Tenha um sonho para os seus filhos. Talvez seu filho queira ser médico, talvez sua filha queira ser uma grande pianista".

Sua resposta foi de que não tinha dinheiro para pensar nisso! Começou, no entanto, a despertar para o fato de que podia transformar em realidade tudo aquilo que imaginasse como verdadeiro.

O primeiro passo em direção a seu objetivo foi o despertar dos poderes de seu subconsciente, que eu resumidamente apontei, em seu benefício. O segundo passo foi a compreensão de que, se conseguisse transmitir uma ideia ao seu subconsciente, este poderia transformá-la em realidade.

Começou a imaginar que estava em sua própria farmácia. Arrumava mentalmente os frascos, aviava as receitas e via vários empregados na farmácia atendendo os fregueses. Visualizava também uma grande balança. Mentalmente, trabalhou naquela farmácia imaginária. Como um bom ator, viveu realmente o papel. Ajo como se eu fosse e eu serei.

Esse farmacêutico entregou-se inteiramente ao seu sonho, vivendo e agindo como se possuísse a farmácia.

O resultado é bastante interessante. Foi despedido do seu emprego, encontrando outro lugar em uma cadeia maior de farmácias. Tornou-se gerente da farmácia e, mais tarde, gerente distrital da cadeia. Economizou bastante dinheiro, em 4 anos, para dar de entrada numa farmácia própria. Batizou-a com o nome de "Farmácia dos Meus

Sonhos".

Disse-me ele que era "exatamente a farmácia que eu via em minha imaginação". Tornou-se um homem de sucesso reconhecido em seu campo de ação, sendo feliz por fazer o que apreciava.

USANDO O SUBCONSCIENTE NOS NEGÓCIOS

Há alguns anos, fiz uma conferência sobre os poderes da imaginação e do subconsciente para um grupo de homens de negócios. Nessa conferência, ressaltei como Goethe usava sua imaginação sabiamente, quando se defrontava com as dificuldades e apuros que tinha.

Seus biógrafos afirmam que costumava passar muitas horas mantendo tranquilamente conversas imaginárias.

Fato sabido que seu hábito era imaginar um de seus amigos sentado na cadeira à sua frente, dando-lhe as respostas certas. Em outras palavras: se estava preocupado com algum problema, imaginava seu amigo dando a resposta certa.

ou apropriada, acompanhada dos gestos usuais e no seu tom de voz, fazendo toda a cena imaginária tão real e vívida quanto possível.

Um dos homens presentes a essa conferência era um jovem corretor de títulos. Ele resolveu adotar a técnica de Goethe. Começou a ter conversas mentais imaginárias com um banqueiro multimilionário, amigo seu, que costumava cumprimentá-lo por seu julgamento firme e sensato, comprando sempre os títulos certos. Costumava dramatizar essa conversa imaginária até ser fixada psicologicamente como uma forma de crença em sua mente.

A fala interior e a imaginação controlada desse corretor certamente se ajustavam ao seu objetivo, que era o de fazer bons investimentos para os seus clientes. O seu principal propósito na vida era ganhar dinheiro para os seus clientes e fazê-los prosperar financeiramente com os seus conselhos inteligentes. Ele ainda usa seu subconsciente nos negócios e é hoje um homem que alcançou um brilhante sucesso em seu setor.

UM RAPAZ DE 16 ANOS TRANSFORMA O FRACASSO EM SUCESSO

Um rapaz de 16 anos que estava no ginásio disse-me certa vez: "Minhas notas são muito ruins. Minha memória é péssima. Não sei o que há comigo". Descobri que a única coisa de errado que havia com esse rapaz era sua atitude de indiferença e mesmo ressentimento contra alguns de seus professores e colegas. Ensinei-lhe como usar sua mente subconsciente e como ser bem sucedido nos estudos.

Ele começou a afirmar certas verdades, várias vezes ao dia, especialmente pouco antes de dormir, à

noite, e logo depois de acordar, pela manhã. São estas as melhores ocasiões para imprimir qualquer ideia à mente subconsciente.

Sua afirmação era a seguinte: "Meu subconsciente é um depósito da memória. Retém tudo o que leio e ouço dos meus professores. Possuo uma memória perfeita e a infinita inteligência do meu subconsciente revela-me constantemente aquilo de que necessito saber para os exames, quer sejam escritos ou orais. Irradio simpatia e boa vontade para todos os meus professores e colegas. Desejo sinceramente que obtenham todo o sucesso e todas as boas coisas da vida".

Esse rapaz está agora gozando de uma liberdade que jamais tivera. Recebe sempre ótimas notas.

Constantemente imagina os professores e sua mãe cumprimentando-o pelo sucesso nos estudos.

COMO TORNAR-SE BEM SUCEDIDO EM NEGÓCIOS DE COMPRA E VENDA

Nos negócios de compra e venda, lembre-se sempre de que sua mente consciente é a chave de ignição e a sua mente subconsciente é o motor. Você deve ligar o motor para permitir que ele desempenhe o seu trabalho. Sua mente consciente é o dínamo que desperta o poder da sua mente subconsciente.

O primeiro passo na transmissão de seu desejo, ideia ou imagem claramente definido à sua mente subconsciente, é relaxar-se, imobilizar a atenção e manter-se totalmente tranquilo. Essa atitude de paz e descontração da mente impede que assuntos externos e falsas ideias interfiram com a absorção mental de seu ideal. Além disso, na atitude mental de paz, passividade e receptividade, todo o esforço é reduzido ao mínimo.

O segundo passo é começar a imaginar a realidade daquilo que você deseja. Você, por exemplo, deseja comprar uma casa, afirmando então: "A infinita inteligência do meu subconsciente é onisciente. Revela-me agora qual é a casa ideal, uma casa bem central, num bairro ótimo, atendendo a todas as minhas exigências e também dentro das minhas possibilidades. Agora vou transmitir meu pedido ao meu subconsciente e sei que ele reagirá de acordo com a natureza do meu pedido. Faço esse pedido com fé e confiança absoluta, da mesma maneira que um fazendeiro planta uma semente no chão, confiando implicitamente nas leis da germinação."

A resposta à sua oração pode vir através de um anúncio no jornal, através de um amigo, ou você pode ser guiado diretamente a uma determinada casa, que é exatamente a mesma que você está procurando. Há muitas maneiras pelas quais sua oração pode ser atendida. O principal conhecimento, no qual você deve ter

confiança, é que a resposta sempre vem, desde que confie no trabalho da sua mente subconsciente.

Você pode também desejar vender uma casa, um terreno ou qualquer outra espécie de propriedade. Em conversa particular com corretores de imóveis, contei-lhes como vendi minha casa na Avenida Orlando, em Los Angeles. Muitos passaram a aplicar a técnica que usei então, alcançando resultados rápidos e notáveis. Coloquei uma placa no jardim em frente à minha casa com os seguintes dizeres: "À venda pelo proprietário". Na mesma noite, quando fui deitar-me disse para mim mesmo: "Suponho que consiga vender sua casa, que irá fazer?"

Respondi à pergunta com as seguintes palavras: "Minha primeira providência seria arrancar a placa do chão colocá-la em meu ombro, levá-la para a garagem e atirá-la no chão, dizendo com bom humor: "Não preciso mais de você!" Senti uma grande satisfação interior, compreendendo o que acabara de acontecer.

No dia seguinte um homem deu-me um sinal de mil dólares e disse-me: "Tire esta placa, pois o negócio já está fechado."

Imediatamente arranquei a tabuleta e levei-a para a garagem. A ação externa desenvolveu-se como a ação interna. Não há nada de novo nessa história. Tal como é por fora assim é por dentro, significando que a imagem em seu subconsciente se manifestará na sua vida objetiva. O exterior reflete o interior. A ação externa é a consequência da ação interna.

Outro método bastante popular na venda de casas, terrenos e outras espécies de propriedades são afirmar em tom vagaroso e tranquilo, impregnado de sentimento, o seguinte: "A infinita inteligência atrai para mim o comprador para esta casa, que a deseja e nela vai prosperar. Esse comprador me vai ser enviado pela inteligência criadora do meu subconsciente, que não comete erros. Esse comprador pode ver diversas outras casas, mas a minha é a única que deseja e comprará, pois é guiado pela infinita inteligência que há dentro dele. Sei que o comprador é a pessoa certa, que esta é a ocasião certa e que o preço é o justo. Tudo está conforme. As correntes profundas da minha mente subconsciente estão agora em funcionamento, fazendo o que preciso para que nos encontremos em divina ordem. E sei que assim acontecerá".

Lembre-se sempre de que aquilo que você está procurando também está à sua procura e que, sempre que você tiver uma casa para vender, haverá uma pessoa querendo o que você está oferecendo. Utilizando os poderes do seu subconsciente da forma correta, você liberta sua mente de todo o senso de competição e ansiedade ao comprar ou vender qualquer propriedade.

COMO ELA OBTEVE O QUE DESEJAVA

Conheço uma moça que comparece regularmente às minhas conferências e aulas. Para isso, tem de pegar três ônibus, gastando uma hora e meia no percurso. Em uma conferência, expliquei como um jovem que necessitava de um automóvel para trabalhar conseguiu receber um.

Ela foi para casa e experimentou o que eu indicara em minha conferência. Pouco depois mandou-me a carta que transcrevo a seguir, com a sua permissão, narrando a aplicação que fez do meu método:

Caro Dr. Murphy:

Vou contar-lhe como consegui ganhar um Cadillac. Desejava um para comparecer regularmente às suas conferências. Em minha imaginação, agi de forma idêntica à que agiria se realmente fosse comprar um carro. Fui à loja e o vendedor levou-me para dar uma volta. Dirigi também o carro por algumas quadras. Afirmei, repetidamente, depois, que o Cadillac me pertencia.

Mantive a imagem mental de entrar no carro, dirigi-lo, sentir o estofamento etc..., por cerca de duas semanas.

Na última semana fui à sua conferência dirigindo o meu próprio Cadillac. Um tio meu, que morava em Inglewood, morreu e deixou-me seu Cadillac e o resto dos seus bens.

UMA TÉCNICA DE SUCESSO UTILIZADA POR MUITOS HOMENS DE NEGÓCIOS E EMPRESÁRIOS EMINENTES

Há muitos eminentes homens de negócios que usam o termo abstrato "sucesso", repetindo-o insistentemente várias vezes por dia, até chegarem à conclusão de que o sucesso lhes pertence. Sabem que a ideia do sucesso contém todos os elementos essenciais ao sucesso. Da mesma forma, você deve começar agora a repetir para si próprio a palavra "sucesso", com fé e convicção. O seu subconsciente aceitará como verdade sua e você ficará sob o impulso de uma compulsão subconsciente para ser bem sucedido.

Você será compelido a expressar suas crenças subjetivas, impressões e convicções. O que o sucesso significa para você? Sem dúvida, você deseja ser bem sucedido na sua vida íntima e nas relações com as outras pessoas. Deseja destacar-se na profissão ou trabalho que escolheu. Deseja possuir uma bela casa e ter todo o dinheiro de que necessita para viver com conforto e felicidade. Deseja ser bem sucedido nas orações de sua vida e em seus contatos com os poderes

de seu subconsciente.

Você também é um homem de negócios, pois está no negócio da vida. Torne-se um homem de negócios bem sucedido, imaginando-se fazendo o que anseia fazer e possuindo o que anseia possuir. Torne-se imaginativo: participe mentalmente da realidade um estado de sucesso. Faça disso um hábito. Vá dormir sentindo-se bem sucedido, todas as noites. Sinta-se inteiramente satisfeito e conseguirá finalmente implantar a ideia do sucesso em sua mente subconsciente. Convença-se de que nasceu para ter sucesso e verdadeiras maravilhas ocorrerão em sua vida na medida em que rezar!

DESTAQUES

1. O sucesso significa uma vida bem sucedida. Quando você está em paz, feliz, alegre e fazendo o que gosta de fazer, então terá alcançado o sucesso.
2. Descubra o que gosta de fazer - e faça-o. Se não sabe, peça orientação; que esta virá.
3. Especialize-se em seu setor determinado e procure conhecer mais sobre ele que qualquer outra pessoa.
4. Um homem bem sucedido não é egoísta. Seu principal desejo na vida é servir à humanidade.
5. Não há sucesso verdadeiro sem paz de espírito.
6. Um homem bem sucedido possui grande conhecimento psicológico e espiritual.
7. Se você imaginar um objetivo claramente, será provido de tudo aquilo de que necessita para realizá-lo pelo poder de operar milagres do seu subconsciente.
8. Seu pensamento unido ao sentimento torna-se uma fé subjetiva. Faça-se conforme a vossa fé.
9. O poder da imaginação mantida estimula o poder de operar milagres do seu subconsciente.
10. Se você está procurando promoção em seu trabalho, imagine seu patrão, chefe ou pessoa querida cumprimentando-o por sua promoção. Faça a cena tão real e vivida quanto possível. Ouça a voz, os gestos, sinta inteiramente a realidade do que está acontecendo. Continue a fazer assim com frequência e, através da ocupação permanente da sua mente, acabará experimentando a alegria de ter sua oração atendida.
11. Seu subconsciente é um depósito de memória. Para possuir uma memória perfeita, afirme frequentemente: "A infinita inteligência do meu subconsciente revela-me tudo aquilo de que necessito saber em todas as ocasiões e em qualquer lugar".
12. Se você deseja vender uma casa ou outra espécie de propriedade, afirme em voz tranquila e impregnada de sentimento: "A infinita inteligência atrai para mim o comprador para esta casa ou

propriedade. É quem realmente a deseja comprar e nela vai prosperar". Mantenha a consciência disso e as correntes profundas do seu subconsciente farão com que se transforme em realidade.

13. A ideia do sucesso contém todos os elementos do sucesso. Repita a palavra "sucesso" para si mesmo frequentemente, com fé e convicção, e ficará sob uma compulsão subconsciente para o sucesso.

12. Os cientistas utilizam o subconsciente

Muitos cientistas já compreenderam a verdadeira importância da mente subconsciente. Edison, Marconi, Kettering, Poincaré, Einstein e muitos outros já a utilizaram. A mente subconsciente deu-lhes a visão interior e a técnica para todas as suas conquistas na ciência moderna e na indústria. Já foi demonstrado por investigações que a habilidade em por em ação o poder subconsciente é que determinou o sucesso de todos os grandes cientistas.

Um famoso químico, Friedrich von Stradonitz, utilizou de seu subconsciente para resolver o problema que enfrentava da seguinte maneira: há bastante tempo, trabalhava exaustivamente numa tentativa de reagrupar os seis átomos de carbono e os seis átomos de hidrogênio da fórmula da benzina. Estava perplexo e incapaz de resolver o problema. Exausto, entregou o assunto totalmente à sua mente subconsciente. Pouco depois, quando se preparava para embarcar em um ônibus de Londres, seu subconsciente apresentou à sua mente consciente a imagem súbita de uma cobra mordendo a própria cauda e girando em torno de si como um cata-vento. Esta resposta, vinda do seu subconsciente, deu-lhe a resposta há muito procurada do reagrupamento circular de átomos que é conhecido como o anel de benzina.

COMO UM FAMOSO CIENTISTA PRODUZIU SUAS INVENÇÕES

Nikola Tesla, o famoso cientista, foi o autor de surpreendentes inovações. Quando uma ideia para uma nova invenção vinha à sua mente, construía-a em sua imaginação, sabendo que o seu subconsciente iria depois reconstruí-la e revelar à sua mente consciente todas as partes de que necessitava para a produção em forma concreta. Através da contemplação silenciosa de cada melhoramento possível, não perdia tempo na correção dos defeitos e era capaz de dar aos técnicos o produto perfeito de sua imaginação.

Dizia ele: "Invariavelmente, minha invenção funciona como eu imaginei. Em vinte anos não houve uma única exceção".

COMO UM NOTÁVEL NATURALISTA RESOLVEU SEU PROBLEMA

O Professor Agasiz, notável naturalista americano, descobriu as infatigáveis atividades da sua mente subconsciente enquanto dormia. O caso seguinte foi relatado por sua viúva na biografia que escreveu do

marido famoso.

"Havia cerca de duas semanas que ele procurava decifrar a impressão algo obscura de um fóssil de peixe na lasca de pedra em que ficara preservado. Cansado e perplexo, pôs o trabalho de lado e tentou afastá-lo de sua mente.

Poucos dias depois, despertou à noite persuadido de que, enquanto dormia, vira o peixe com todas as características que lhe faltavam perfeitamente restaurado. Quando tentou, contudo, manter e fixar a imagem, esta sumiu. Não obstante, foi bastante cedo para o "Jardin des Plantes", pensando que, ao olhar novamente o fóssil, veria algo que o colocaria na pista de sua visão. Foi em vão a imagem enevoada não se delineou. Na noite seguinte, viu novamente o peixe, mas os resultados não foram mais satisfatórios. Ao despertar, a imagem desapareceu de sua mente como antes.

Na esperança de que a mesma experiência se repetisse, na terceira noite colocou um lápis e um papel ao lado de sua cama antes de deitar-se.

"Já de madrugada o peixe reapareceu em seus sonhos, a princípio de maneira confusa e por fim com tanta nitidez que ele não mais teve quaisquer dúvidas sobre as suas características zoológicas. Ainda meio adormecido, na mais completa escuridão, traçou as características do peixe no pedaço de papel que colocara ao lado da cama. Pela manhã, ao acordar, ficou surpreso ao ver em seu desenho noturno características que julgava impossível que o próprio fóssil, se encontrado, pudesse revelar. Dirigiu-se imediatamente para o "Jardin des Plantes" e, orientado pelo desenho, conseguiu, talhando a superfície da pedra, encontrar partes do peixe que lá estavam ocultas. Inteiramente exposto, o fóssil correspondia ao seu sonho e ao desenho que fizera, podendo então classificá-lo com a maior facilidade."

UM EMINENTE MÉDICO RESOLVEU O PROBLEMA DO DIABETES

Há alguns anos atrás, recebi um recorte de uma revista descrevendo a origem da descoberta de insulina. Conto agora a essência do artigo, na medida em que consigo recordá-lo: Há cerca de quarenta anos ou mais, o Dr. Frederick Banting; brilhante clínico e cirurgião canadense, concentrou sua atenção nos estragos causados pela diabetes. Naquela ocasião, a ciência médica não possuía nenhum método efetivo para deter a doença. O Dr. Banting passava um tempo considerável a fazer experiências e ler toda a literatura internacional sobre o assunto. Uma noite atingiu o limite da exaustão e adormeceu. Enquanto

dormia, sua mente subconsciente instruiu-o no sentido de extrair o resíduo do tubo pancreático degenerado de cachorros. Foi esta a origem da insulina, que tem ajudado milhões de pessoas no mundo inteiro.

Note-se que o Dr. Banting se dedicou conscientemente ao problema em busca de uma solução, de uma resposta - e sua mente subconsciente reagiu de acordo.

Isso não quer dizer que você sempre obterá uma resposta durante o sono. A resposta pode demorar algum tempo. Não desanime. Continue a apresentar o problema todas a noite, antes de dormir, ao seu subconsciente, como se nunca o tivesse feito antes.

Uma das razões para a demora pode ser o fato de você considerar o problema como imenso, acreditando que será preciso bastante tempo para resolvê-lo.

Sua mente subconsciente não possui limites de tempo nem de espaço. Vá dormir convencido de que a resposta virá imediatamente. Não pressuponha uma resposta somente no futuro. Tenha uma fé permanente no resultado.

Convença-se agora, ao ler este livro, de que há uma resposta e uma solução perfeita para você.

COMO UM FAMOSO CIENTISTA E FÍSICO ESCAPOU DE UM CAMPO DE CONCENTRAÇÃO RUSSO

O Dr. Lothar von Blenk-Schimidt, membro da Sociedade de Foguete e notável engenheiro eletrônico, contou como utilizou o seu subconsciente para escapar da morte certa nas mãos de guardas brutais, numa mina de carvão russa em que trabalhava como prisioneiro. Seu relato é o seguinte: "Fui um prisioneiro de guerra numa mina de carvão na Rússia e vi homens morrendo em volta de mim naquele imenso campo de concentração. ramos vigiados por guardas brutais, oficiais arrogantes e comissários astutos e espertos. Após um rápido exame médico, designava-se uma cota de carvão para cada pessoa. Minha cota era de 140 quilos por dia. Se algum homem não conseguisse atingir sua cota, cortava-se sua ração de alimentos e em pouco ele estava descansando no cemitério.

"Comecei a concentrar-me na fuga. Sabia que, de alguma maneira, o meu subconsciente encontraria um meio.

Minha casa na Alemanha fora destruída e minha família desaparecera. Todos os meus amigos e antigos colegas ou haviam morrido na guerra ou estavam em campos de concentração.

"Disse então para o meu subconsciente: Quero ir para Los Angeles e você encontrará um meio. Eu já vira fotografias de Los Angeles e lembrava-me de algumas

avenidas e também de alguns edifícios.

"Noite e dia, eu imaginava que estava passeando pela Avenida Wilshire com uma jovem americana que conhecera em Berlim antes da guerra (ela é agora minha esposa). Em minha imaginação, visitávamos lojas, andávamos de ônibus, comíamos em restaurantes. Todas as noites eu, fazia questão de guiar meu imaginário carro americano pelas ruas de Los Angeles. Para mim, tudo isso era bem nítido e real. Essas imagens em minha mente eram tão reais e naturais para mim como uma das árvores que ficavam do lado de fora do campo de concentração.

"Todas as manhãs, o chefe dos guardas contava os prisioneiros, formados em fila. Ele ia chamando "1, 2, 3 etc." e quando chegava ao 17, que era o meu número, eu dava um passo à frente. Certo dia, o guarda foi chamado para ver qualquer coisa e, ao voltar, cometeu um engano e contou como 17 o homem que estava depois de mim. Quando a turma voltou à noite, o número de homens era o mesmo e eu não fui notado. A descoberta do erro levaria algum tempo.

"Saí do campo de concentração sem ser notado e andei durante 24 horas, descansando em uma cidade deserta no dia seguinte. Consegui sobreviver pescando e caçando alguns animais selvagens. Descobri os trens de carvão que iam para a Polônia e viajei neles à noite. Finalmente cheguei à Polônia e, com a ajuda de amigos, consegui alcançar Lucerna, na Suíça.

"Uma noite, no Hotel Palace, em Lucerna, conversei com um casal de americanos. O homem perguntou-me se aceitaria ser seu hóspede em sua casa de Santa Mônica, na Califórnia. Aceitei e, quando cheguei a Los Angeles, o motorista do casal levou-me ao longo da Avenida Wilshire e de tantas outras ruas que eu nitidamente imaginara percorrer nos longos meses que passei na mina de carvão russa. Reconheci também os edifícios que vira em minha mente tantas vezes. Na verdade, parecia que eu já estivera antes em Los Angeles. Conseguira alcançar meu objetivo.

"Nunca deixarei de maravilhar-me com os poderes do subconsciente. Na verdade, o subconsciente possui meios que nós desconhecemos."

COMO OS ARQUEÓLOGOS E PALEONTÓLOGOS RECONSTITUEM CENAS ANTIGAS

Esses cientistas sabem que o subconsciente possui uma memória de tudo o que já aconteceu neste mundo.

Quando estudam as ruínas e fósseis antigos, através de sua imaginação perceptiva, o subconsciente ajuda-os a reconstruir as cenas antigas. Contemplando os templos antigos e estudando a cerâmica, a

estatuária, as ferramentas e os utensílios domésticos das eras passadas, o cientista pode falar-nos de uma época em que ainda não existia a linguagem. A comunicação fazia-se através de grunhidos, gemidos e sinais.

A concentração intensa e a imaginação disciplinada do cientista despertam os poderes latentes do seu subconsciente, permitindo-lhe cobrir os templos antigos com telhados e cercá-los de jardins, tanques e fontes. Os restos de um fóssil são completados com olhos, nervos e músculos e voltam a andar e a falar. O passado torna-se presente vivo e descobrimos que na mente não há tempo nem espaço. Através da imaginação disciplinada, controlada e orientada, você pode ser companheiro dos mais inspirados pensadores científicos de todos os tempos.

COMO RECEBER A ORIENTAÇÃO DO SUBCONSCIENTE

Quando você tiver de fazer o que classifica de uma "decisão difícil" ou quando não puder encontrar uma solução para o seu problema, comece imediatamente a pensar de forma construtiva sobre o assunto. Se você está temeroso e preocupado, não está realmente pensando. O verdadeiro pensamento é livre de todo o medo.

Aqui está uma técnica simples que você pode usar para receber orientação sobre qualquer assunto: acalme a mente e descanse o corpo. Diga ao corpo que se relaxe - ele tem de obedecer-lhe, pois não possui volição, iniciativa ou inteligência consciente. Seu corpo é um disco emocional que registra suas crenças e impressões. Mobilize sua atenção; focalize seu pensamento na solução do seu problema. Tente resolvê-lo com a sua mente consciente. Pense quanto ficaria feliz com a solução perfeita. Sinta a sensação que teria se a resposta perfeita já lhe pertencesse. Deixe que sua mente vague dessa maneira e, então, entregue-se ao sono. Se, ao despertar, ainda não tiver a resposta, ocupe- se com outra coisa. Provavelmente a resposta virá, enquanto você estiver preocupado com outras coisas, como as torradas que pulam de uma torradeira elétrica.

A melhor maneira de receber orientação do subconsciente é a mais simples. Eis um exemplo: perdi certa vez um valioso anel que ganhara como herança. Procurei-o por toda parte sem encontrá-lo. A noite falei ao meu subconsciente da mesma maneira por que falaria a qualquer pessoa. Disse-lhe antes de cair no sono: "Você sabe todas as coisas. Sabe onde está o anel e vai dizer-me agora".

Acordei de manhã com as palavras "Pergunte a

Robert" soando em meus ouvidos.

Achei bastante estranha a ideia de perguntar a Robert, um garoto de uns 9 anos de idade. Contudo, segui a voz interior da intuição.

E Robert disse-me: "Oh, sim, encontrei o anel quando estava no pátio brincando com outros garotos.

Coloquei-o em minha escrivaninha. Pensei que não valesse coisa alguma, por isso nada disse a ninguém".

O subconsciente sempre responderá, se você nele confiar.

COMO O SUBCONSCIENTE REVELOU ONDE ESTAVA UM TESTAMENTO

Um jovem, que frequenta as minhas conferências, teve uma experiência bastante interessante. Seu pai morreu e, aparentemente, não deixou testamento. No entanto, sua irmã afirmava que o pai lhe havia dito ser seu testamento justo e beneficiar a todos igualmente. Todas as tentativas para encontrá-lo fracassaram.

Antes de dormir, o jovem falou ao seu subconsciente da seguinte maneira: "Transmito agora o meu pedido ao subconsciente. Ele sabe onde está o testamento e vai revelar-me". Condensou então seu pedido em uma única palavra, "Responda", e começou a repeti-la como um acalanto. Adormeceu pronunciando a palavra "Responda".

Na manhã seguinte, o jovem sentiu uma intuição irresistível para dirigir-se a um determinado banco de Los Angeles. Lá encontrou um cofre particular registrado em nome de seu pai e que resolveu todos os seus problemas.

Seu pensamento, quando você vai dormir, desperta a latência poderosa que há dentro de você. Suponhamos, por exemplo, que você está pensando se vende ou não sua casa, se compra determinados títulos, se desfaz alguma sociedade, se se muda para Nova York ou permanece em Los Angeles, se rescinde o contrato atual e faz um novo.

Faça o seguinte: sente-se em uma poltrona ou à sua mesa no escritório. Lembre-se de que há uma lei universal da ação e reação. A ação é o seu pensamento. A reação é a resposta do seu subconsciente. O subconsciente é reativo e refletivo - esta é a sua natureza. Ele ecoa, repete e retribui. É a lei da correspondência. Responde correspondendo. Na medida em que você projeta uma ação correta, automaticamente experimenta uma reação ou resposta, que representa, em si mesma, a orientação ou resposta do seu subconsciente.

Ao procurar orientação, você simplesmente pensa

sobre a ação certa, o que significa que está usando a infinita inteligência do seu subconsciente até o ponto em que esta começa a utilizar-se de você. A partir desse momento, sua ação é dirigida e controlada pela sabedoria subjetiva que há dentro de você e que é imensamente sábia e onipotente.

Sua decisão será a acertada. Haverá apenas ações corretas, pois você estará sob uma compulsão subjetiva para fazer a coisa certa. Uso a palavra compulsão porque a lei do subconsciente é a compulsão.

O SEGREDO DA ORIENTAÇÃO

O segredo da orientação ou da ação correta é dedicar-se mentalmente à resposta certa até encontrá-la em você mesmo.

A resposta é um sentimento, uma consciência interior, uma tendência irresistível pela qual você sabe que sabe. Tendo utilizado o poder ao ponto em que ele começa a utilizá-lo, você não pode falhar ou dar um passo em falso enquanto está sob a orientação da sabedoria subjetiva que há dentro de você. Você descobrirá que todos os seus caminhos são agradáveis e que todos os seus passos são de paz.

PONTOS QUE DEVEM SER LEMBRADOS

1. Lembre-se de que o sucesso e as realizações maravilhosas de todos os grandes cientistas foram determinados pelo subconsciente.
2. Concentrando toda a sua atenção e dedicando-se à solução de um problema desconcertante, o seu subconsciente reúne todas as informações necessárias e apresenta a solução à mente consciente.
3. Se você procura a resposta para um problema, tente resolvê-lo objetivamente. Reúna toda informação possível através da pesquisa e também por intermédio de outras pessoas. Se não encontrar nenhuma resposta, transfira o problema para o seu subconsciente antes de dormir, que a resposta sempre vem. Nunca falha.
4. Nem sempre você consegue a resposta imediatamente. Continue a fazer o pedido ao seu subconsciente até o dia em que a resposta irrompa e as nuvens se afastem.
5. Você pode retardar a resposta com o pensamento de que irá demorar ou que o problema é muito grande. Seu subconsciente não tem problema, conhece apenas a resposta.
6. Acredite que terá a resposta imediatamente. Sinta a alegria da resposta, a alegria que sentiria se já o houvesse encontrado. Seu subconsciente reagirá ao seu sentimento.
7. Qualquer imagem mental, sustentada pela fé e

pela perseverança, irá transformar-se em realidade pelo poder de operar milagres do seu subconsciente. Confie, acredite em seus poderes, e maravilhas ocorrerão em sua vida na medida em que rezar.

8. Seu subconsciente é um depósito de memória. Nele estão registradas todas as suas experiências desde a mais tenra infância.

9. Os cientistas que investigam pergaminhos antigos, templos, fósseis etc., são capazes de reconstruir cenas do passado e fazê-las reais hoje. A mente subconsciente ajuda-os.

10. Entregue seu pedido de uma solução ao subconsciente antes de dormir. Confie e tenha fé de que a resposta virá. O subconsciente tudo conhece e tudo vê, mas você não deve duvidar nem discutir seus poderes.

11. A ação é o seu pensamento e a reação a resposta do seu subconsciente. Se seus pensamentos são sábios, suas ações e decisões serão sábias.

12. A orientação vem como um sentimento, uma consciência interior, uma tendência irresistível pela qual você sabe que sabe. o toque de um senso interior. Siga-o.

13. O subconsciente e as maravilhas do sono

Você leva cerca de 8, em 24 horas, dormindo - ou seja, um terço da sua vida. Esta é uma lei inexorável da vida. Aplica-se também aos reinos vegetal e animal. O sono é uma lei divina e muitas respostas para problemas nossos vem quando estamos profundamente adormecidos.

Muitas pessoas, tem defendido a teoria de que a pessoa se cansa durante o dia e vai dormir para descansar o corpo, ocorrendo então um processo de recuperação durante o sono. um engano, pois nada descansa durante o sono.

Seu coração, seus pulmões e todos os seus demais órgãos vitais funcionam enquanto você dorme. Se você come antes de dormir, o alimento é digerido e assimilado. Sua pele também segrega suor e suas unhas e cabelos continuam a crescer.

O seu subconsciente nunca descansa nem dorme. Está sempre ativa controlando todas as suas forças vitais.

O processo de cura realiza-se mais rapidamente quando você está adormecido, pois não há interferência da mente consciente. Respostas notáveis surgem para você quando está adormecido.

POR QUE DORMIMOS

O Dr. John Bielow, notável autoridade em tudo o que se refere ao sono, provou que à noite, enquanto dormimos, também recebemos impressões, ao demonstrar que os nervos dos olhos, ouvidos, nariz e gustativos estão ativos durante o sono, o mesmo ocorrendo com os nervos do cérebro. Diz ele que a principal razão para dormirmos é para que "a parte mais nobre da alma se una por abstração à nossa natureza mais elevada e se torne participante da sabedoria e presciência dos deuses".

O Dr. Bielow afirma ainda: "Os resultados dos meus estudos fortaleceram minhas convicções de que a isenção das atividades e ações costumeiras não era o objetivo final do sono. Mais do que isso: tornaram claríssimo para mim que nenhuma parte da vida de um homem merece ser considerada mais indispensável ao seu desenvolvimento espiritual simétrico e perfeito que o período em que se encontra separado do mundo dos fenômenos pelo sono."

ORAÇÃO, UMA FORMA DE SONO

Sua mente consciente enfrenta contrariedades, conflitos e controvérsias o dia inteiro - por isso é

necessário que se afaste periodicamente da evidência dos sentidos e do mundo objetivo e comungue silenciosamente com a sabedoria interior do seu subconsciente. Exigindo orientação, forças e maior inteligência em todas as etapas de sua vida, você será capaz de superar todas as dificuldades e resolver seus problemas cotidianos.

Esse afastamento regular da evidência dos sentidos e do barulho e confusão da vida cotidiana é também uma forma de sono, isto é, você adormece para o mundo dos sentidos e passa a viver para a sabedoria e poder da sua mente subconsciente.

EFEITOS ALARMANTES DA FALTA DE SONO

A falta de sono pode fazer com que você se torne uma pessoa irritada, mal-humorada e deprimida. O Dr. George Stevenson, da Associação Nacional de Saúde Mental, declara: "Creio que se pode dizer com toda a segurança que qualquer ser humano precisa de um mínimo de seis horas de sono por dia para gozar de saúde. A maioria das pessoas precisa de mais. Os que pensam que podem viver dormindo menos tempo estão logrando a si próprios."

Os médicos que investigam os processos do sono e o problema da falta de sono ressaltam que a insônia rigorosa precede, em alguns casos, um colapso psíquico. Lembre-se: você recarrega-se espiritualmente durante o sono.

O sono adequado é essencial para produzir alegria e vitalidade em sua vida.

VOCÊ PRECISA DORMIR MAIS

Robert O'Brien, num artigo intitulado "Talvez Você Precise Dormir Mais", publicado em Seleções do Reader's Digest, relata a seguinte experiência com o sono: "Nos últimos três anos efetuaram-se experiências no Instituto de Pesquisas do Exército Walter Reed, sediado na Cidade de Washington. Os pacientes - mais de uma centena de voluntários militares e civis - foram mantidos acordados por um período de quatro dias. Milhares de testes foram realizados sobre os efeitos de seu comportamento e personalidade. Os resultados desses testes deram aos cientistas novas e surpreendentes perspectivas sobre os mistérios do sono".

Sabem agora que o cérebro cansado aparentemente exige o sono com tanta sofreguidão que sacrificará tudo o mais para alcançá-lo. Depois de apenas algumas horas de perda de sono, cochilos rápidos conhecidos como "lapsos"

começaram a ocorrer na proporção de três ou quatro

por hora. Como no sono verdadeiro, as pálpebras descaem e diminuem as batidas do coração. Cada lapso durava apenas uma fração de segundo. Algumas vezes lapsos eram períodos em branco, em outras eram povoados de imagens e fragmentos de sonhos. Na medida em que aumentavam as horas sem dormir, os lapsos se tornaram mais frequentes e de duração maior, talvez dois ou três. segundos. Mesmo que os pacientes estivessem pilotando um avião durante uma tempestade, não poderiam resistir ao microssono durante aqueles inestimáveis segundos. Isso talvez já tenha acontecido a você, como muitas pessoas que adormeceram ao volante de um carro podem testemunhar.

"Outro efeito alarmante da falta de sono foi seu ataque sobre a percepção e a memória humanas. Muitos pacientes privados de sono eram incapazes de reter uma informação por tempo suficiente para relacioná-la com a tarefa que supostamente deveriam executar. Ficavam totalmente confundidos em situações que exigiam que examinassem diversos fatores e sobre eles atuassem, como um piloto deve fazer quando habilmente coordena a direção do vento, a velocidade do ar, a altitude e a sua trajetória para fazer uma aterrissagem seguram."

O SONO BOM CONSELHEIRO

Uma jovem de Los Angeles, que costuma ouvir minhas palestras matutinas pelo rádio, contou-me que recebera uma vantajosa proposta para trabalhar em Nova York, com um salário duas vezes maior. Estava indecisa sobre se devia aceitar ou não e, antes de dormir, pronunciou a seguinte oração: "A inteligência criadora da minha mente subconsciente sabe o que é melhor para mim. Sua tendência é sempre para a vida e vai revelar-me a decisão correta, que me beneficia e a todos. Agradeço a resposta que tenho a certeza hei de receber."

Ela repetiu essa oração simples diversas vezes antes de dormir, como um acalanto. Pela manhã teve uma persistente sensação de que não deveria aceitar a proposta. Recusou-a e os acontecimentos posteriores confirmaram a sabedoria de sua decisão, pois a companhia foi à falência poucos meses depois de lhe ser feitos a proposta.

O consciente pode estar correto quanto aos fatos objetivamente conhecidos, mas a faculdade intuitiva da mente subconsciente viu o fracasso da empresa em questão e induziu-a de acordo.

SALVO DO DESASTRE CERTO

Mostrei como a sabedoria do subconsciente nos pode instruir e proteger de acordo com a nossa solicitação para uma ação correta quando formos dormir.

Há muitos anos, antes mesmo da II Guerra Mundial, recebi uma excelente proposta para trabalhar no Oriente e rezei em busca de orientação da seguinte maneira: "A infinita inteligência que há dentro de mim conhece todas as coisas e vai revelar-me a ação correta em divina ordem. Reconhecerei a resposta quando ela vier."

Repeti essa oração simples várias vezes, como uma canção de ninar, até adormecer. E, em sonho, tive a visão nítida das coisas que começariam a ocorrer três anos depois. Um velho amigo apareceu-me no sonho e disse-me: "Leia essa manchete - não vá!" As manchetes de jornal que surgiram no sonho relacionavam-se com a guerra e o ataque a Pearl Harbor.

De vez em quando, eu literalmente sonho. O mencionado sonho que tive foi, sem dúvida, uma dramatização do subconsciente, que projetou uma pessoa em quem eu confiava e que eu respeitava. Para alguns, o aviso pode vir em um sonho no qual aparece a mãe, que informa que não deve ir a tal ou qual lugar e por que. Nosso subconsciente é onisciente. Conhece todas as coisas. Frequentemente nos fala em uma voz que nossa mente consciente imediatamente aceita como verdadeira. Algumas vezes, o subconsciente nos avisa com uma voz que soa como a de nossa mãe ou de algum ente querido, fazendo-nos parar em nossa caminhada pela rua. Logo depois descobrimos que, se houvéssemos continuado, um objeto qualquer atirado de uma janela nos poderia ter caído na cabeça.

Meu subconsciente está conjugado à mente subconsciente universal e por isso sabia que os japoneses estavam planejando uma guerra e até mesmo quando a guerra começaria.

O Dr. Rhine, diretor do Departamento de Psicologia da Universidade de Duke, reuniu uma vasta quantidade de provas mostrando que um grande número de pessoas no mundo inteiro vê acontecimentos antes que ocorram e, por isso, são capazes, em muitos casos, de evitar acontecimentos trágicos vistos com nitidez em um sonho.

O sonho em que vi claramente a manchete do The New York Times ocorreu três anos antes da tragédia de Pearl Harbor. Por causa do sonho, cancelei imediatamente a viagem, de acordo com a compulsão subconsciente para assim agir. Três anos depois, a Segunda Guerra Mundial confirmou a verdade da voz interior da intuição.

SEU FUTURO ESTA EM SUA MENTE SUBCONSCIENTE

Lembre-se de que o futuro, isto é, o resultado do seu pensamento habitual, já está em sua mente até que

você o altere através da oração. O futuro de um país, da mesma forma, está no subconsciente coletivo do seu povo. Nada há de estranho nas manchetes dos jornais de Nova York que vi em sonho três anos antes de a guerra começar. A guerra já começava na mente e todos os planos de ataque já estavam gravados neste grande instrumento de registro que é a mente subconsciente ou inconsciente coletivo da mente universal. Os acontecimentos de amanhã estão em nosso subconsciente, bem como os da próxima semana e do próximo mês - e podem ser vistos por uma pessoa altamente sensível à força psíquica ou clarividente.

Nenhum desastre ou tragédia nos pode acontecer se decidirmos rezar. Nada é predeterminado ou predestinado.

Nossa atitude mental, isto é, a maneira como nós pensamos, sentimos e cremos, é que determina o nosso destino.

Você pode, através da oração científica, já explicada em capítulo anterior, moldar, formar e criar o seu próprio destino. Colherás o que semeares.

UMA SONECA VALEU-LHE 15.000 DÓLARES

Um dos meus alunos enviou-me um recorte de jornal de três ou quatro anos, sobre um homem chamado Ray Hammerstrom, operário da fábrica de Aço de Pittsburg, dirigida pela Corporação de Aço Jones & Laughlin. Esse homem ganhou 15.000 dólares por um sonho.

Segundo o artigo, os engenheiros não conseguiam ajustar um disjuntor defeituoso à máquina de laminar que controlava a entrega de lingotes às câmaras de esfriamento. Os engenheiros tentaram em vão mais de dez vezes o ajustamento das peças.

Hammerstrom meditou bastante sobre o problema e tentou imaginar um novo tipo de peça que pudesse funcionar. Nada, porém, adiantava. Uma tarde, ele deitou-se para um cochilo e, antes de dormir, começou a pensar na solução para o problema do disjuntor. Sonhou depois com um modelo perfeito para o disjuntor. Ao despertar, fez um desenho de disjuntor projetado, de acordo com o seu sonho.

Esse cochilo povoado de sonho valeu a Hammerstrom um cheque de 15.000 dólares, a maior recompensa que a firma já deu a um empregado por uma ideia nova.

COMO UM FAMOSO PROFESSOR RESOLVEU SEU PROBLEMA DURANTE O SONO

O Dr. H. V. Helprecht, professor de história assíria da Universidade da Pensilvânia, relatou a seguinte experiência: "Em uma noite de sábado, eu me estava esgotando, na vã tentativa de decifrar dois pequenos fragmentos de ágata que se supunha

pertencerem aos anéis de alguns babilônicos.

"Por volta de meia-noite, exausto, fui deitar-me e tive um sonho extraordinário: um sacerdote de Nippur, alto e magro, com uns quarenta anos de idade, levou-me para a câmara o tesouro do templo - uma sala pequena, de teto baixo, sem janela, com ágatas e lápis-lazúlis espalhados pelo chão. O sacerdote disse-me então o seguinte: "Os dois fragmentos que você classificou separados nas páginas 22 e 26 pertencem à mesma peça, não são anéis... Os dois primeiros aros serviam de brinco para a estátua do deus... os dois fragmentos (que você possui) faziam parte dos brincos. Se os juntar, verá confirmadas as minhas palavras..

"Despertei imediatamente. Examinei os fragmentos e, para a minha surpresa, o sonho confirmou-se.

O problema estava finalmente resolvido."

Isso demonstra claramente a manifestação criadora do nosso subconsciente, que conhece as respostas para todos os problemas.

COMO O SUBCONSCIENTE TRABALHAVA PARA UM FAMOSO ESCRITOR ENQUANTO ELE DORMIA

Robert Louis Stevenson dedica, em um dos seus livros, Across the Plains (Através das Planícies), um capítulo inteiro aos seus sonhos. Estes eram bastante nítidos e ele tinha o hábito de dar instruções precisas ao seu subconsciente antes de dormir. Pedia, por exemplo, que seu subconsciente desenvolvesse histórias para ele enquanto dormia. Se seus recursos estavam diminuindo, dava ao seu subconsciente uma ordem mais ou menos assim: "Dê-me uma novela boa e emocionante, que alcance sucesso e me traga bons lucros." O seu subconsciente respondia de forma magnífica.

Disse Stevenson: "Esses pequenos duendes (a inteligência e os poderes do subconsciente) podem contar-me uma história trecho a trecho, como um seriado, e manter-me a mim, seu suposto criador, durante todo o tempo, na ignorância completa do final." E acrescentou: "A parte da minha obra feita quando estou desperto e consciente não é necessariamente minha, já que tudo demonstra, no final, mesmo nela, a influência dos duendes."

ADORMEÇA EM PAZ E ACORDE ALEGRE

Para os que sofrem de insônia, a oração que vou transcrever é bastante eficiente. Se este é o seu caso, repita-a devagar, em voz calma e impregnada de sentimento, antes de adormecer: "Meus dedos do pé estão descontraídos, meus tornozelos estão

descontraídos, meus músculos abdominais estão descontraídos, meu coração e meus pulmões estão descontraídos, meu pescoço está descontraído, meu cérebro está descontraído, meu rosto está descontraído, meus olhos estão descontraídos, todo o meu corpo e mente estão descontraídos. Perdoo plena e espontaneamente a todos e desejo-lhes harmonia, saúde paz e todas as bênçãos da vida. Estou em paz, em perfeito equilíbrio, sereno e calmo. Descanso em segurança e em paz. Um grande silêncio penetra em mim e uma calma imensa tranquiliza todo o meu ser, quando sinto a Divina Presença dentro de mim. Sei que sou curado pela realização da vida e do amor.

Envolvo-me no manto do amor e adormeço pleno de boa vontade com todos. Durante a noite inteira a paz permanece comigo e pela manhã despertarei cheio de vida e amor. Um círculo de amor se ergue em redor de mim. Não temerei o mal, pois Ele está comigo. Durmo em paz, desperto na alegria e n'Ele vivo, caminho e existo.

SUMÁRIO DO QUE VOCÊ PODE FAZER PARA OBTER AS MARAVILHAS DO SONO

1. Se está preocupado com a possibilidade de não acordar na hora, sugira ao seu subconsciente, antes de dormir, a hora exata em que deseja levantar-se - e não perderá a hora. Não é preciso relógio. Faça a mesma coisa com todos os problemas. Nada é difícil demais para o seu subconsciente.
2. Seu subconsciente nunca dorme. Está sempre em atividade, controla todas as suas funções vitais. Perdoe a si mesmo e a todos os demais antes de dormir que assim o benefício se realizará muito mais rapidamente.
3. Você recebe orientação quando está dormindo, algumas vezes em sonho. As correntes de cura libertam-se também durante o sono e pela manhã você se sente rejuvenescido e revigorado.
4. Quando estiver perturbado por contrariedades e conflitos que teve durante o dia, aquiete as engrenagens da sua mente e pense na sabedoria e a inteligência existente no seu subconsciente, o qual está sempre pronto a responder-lhe. E assim você terá paz, força e confiança.
5. O sono é essencial para a paz de espírito e a saúde do corpo. A falta de sono pode causar irritação, depressão e distúrbios mentais. Você precisa de oito horas de sono por dia.
6. As autoridades médicas ressaltam que a insônia precede colapsos psíquicos.
7. Você se recupera espiritualmente durante o

sono. O sono adequado é essencial para a alegria e vitalidade da existência.

8. Seu cérebro cansado procura o sono tão vorazmente que sacrificará tudo para consegui-lo. Muitas pessoas que adormeceram ao volante de um automóvel testemunham isso.

9. As pessoas privadas de sono sofrem de perda parcial da memória e de má coordenação. Ficam atordoadas, confusas e desorientadas.

10. O sono traz bons conselhos. Antes de dormir, afirme que a infinita inteligência do seu subconsciente o está orientando e dirigindo. E, então, aguarde o seu caminho, que talvez venha ao despertar.

11. Confie inteiramente no seu subconsciente. Saiba que a tendência deste é sempre para a vida. De vez em quando, seu subconsciente lhe responde com um sonho bastante nítido ou uma visão noturna. Você pode ser prevenido por um sonho da mesma forma que o foi o autor deste livro.

12. Seu futuro está agora em sua mente, baseado em suas crenças e pensamentos habituais. Faça com que a infinita inteligência o oriente e guie e que tudo de bom lhe pertença - e assim seu futuro será maravilhoso. Acredite nele e aceite-o. Espere o melhor e invariavelmente terá o melhor.

13. Se você está escrevendo uma novela, uma peça ou outro livro qualquer, ou se está trabalhando em alguma invenção, fale ao seu subconsciente à noite e apele corajosamente para que sua sabedoria, inteligência e poder o orientem e dirijam e lhe revelem a peça, novela ou livro ideal, ou lhe revelem a solução perfeita para o problema que enfrenta. Reze desta maneira que surgirão maravilhas em sua vida.

14. O subconsciente e os problemas conjugais

O desconhecimento das funções e dos poderes da mente é a causa de todos os problemas conjugais. Os atritos entre marido e esposa podem ser resolvidos se ambos utilizarem corretamente a lei da mente. Rezando juntos, permanecerão unidos. A contemplação dos ideais divinos, o estudo das leis da vida, o acordo mútuo baseado num objetivo e plano comuns e a alegria da liberdade pessoal é que fazem o casamento harmonioso, a união feliz, dando aquele,sentimento de intimidade em que duas pessoas se transformam em uma.

A melhor ocasião para prevenir o divórcio é antes do casamento. Não constitui um erro tentar sair de uma má situação. Mas por que entrar em uma situação má? Não seria melhor prestar atenção às verdadeiras causas dos problemas conjugais, isto é, chegar à raiz do assunto?

Como todos os outros problemas dos homens e das mulheres, os problemas de divórcio, separação, anulação e litígios intermináveis estão diretamente ligados à falta de conhecimento do funcionamento e inter-relação das mentes consciente e subconsciente.

O SIGNIFICADO DO CASAMENTO

Para ser verdadeiro, o casamento deve basear-se antes de tudo em fundamentos espirituais. Deve ser uma união do coração - e o coração é o cálice do amor. A honestidade, a sinceridade, a bondade e a integridade também são formas de amor. Cada cônjuge deve ser inteiramente honesto e sincero com o outro. Não se consuma um casamento verdadeiro quando um homem desposa uma mulher por seu dinheiro, posição social ou simplesmente para satisfazer o egoísmo próprio, pois isso indica falta de sinceridade, honestidade e amor verdadeiro. Tal casamento é uma farsa, uma contratação, um embuste.

Quando uma mulher diz que "estou cansada de trabalhar e por isso vou casar-me, para ter segurança", está partindo de uma premissa errada. Não está usando corretamente as leis da mente. Sua segurança depende do seu conhecimento da intenção das mentes consciente e subconsciente e da aplicação que fizer do seu conhecimento.

Por exemplo: uma mulher nunca deixará de ter saúde e riqueza se aplicar as técnicas apresentadas nos respectivos capítulos deste livro. A riqueza está ao seu alcance independentemente de seu marido, pai ou

quem quer que seja. Uma mulher não depende de seu marido para ter saúde, paz, alegria, inspiração, orientação, amor, riqueza, segurança, felicidade ou qualquer outra coisa deste mundo. Sua segurança e paz de espírito vêm do conhecimento dos poderes interiores que existem dentro dela e da aplicação constante das leis da sua própria mente de maneira construtiva.

COMO ATRAIR O MARIDO IDEAL

Você agora sabe como seu subconsciente funciona. Sabe que tudo o que lhe for assinalado se manifestará em seu mundo exterior. Se você é mulher comece agora a imprimir em sua mente subconsciente as qualidades e características que deseja em um homem.

A técnica seguinte é excelente: sente-se comodamente em uma poltrona, feche os olhos, desligue-se de tudo o mais ; relaxe o corpo e fique tranquila, passiva, receptiva. Fale ao seu subconsciente e diga-lhe: "Estou agora atraindo para a minha vida um homem que é honesto, sincero, leal, fiel, calmo, feliz e próspero. Essas qualidades, que tanto admiro, estão agora impregnando a minha mente subconsciente. A medida que me detenho a pensar nelas tornam-se parte de mim e subconscientemente incorporam-se a mim".

"Sei que há uma lei irresistível de atração e que assim atraio para mim um homem que corresponde à minha convicção subconsciente. Atraio o que sinto ser verdadeiro em minha mente subconsciente."

"Sei que posso contribuir para sua paz e felicidade. Ele preza meus ideais e eu prezo os dele. Ele não deseja dominar-me nem eu desejo dominá-lo. Existe amor, liberdade e respeito mútuos."

Pratique frequentemente este processo de impregnação do seu subconsciente. Assim terá a alegria de atrair um homem que possua as qualidades e características que você deseja. Sua inteligência subconsciente abrirá um caminho no qual vocês se encontrarão, de acordo com o fluxo irresistível e imutável de seu próprio subconsciente. Deseje imensamente dar o melhor de você em amor, devotamento e cooperação. Seja receptiva a esse dom de amor que você deu ao seu subconsciente.

CÓMO ATRAIR A ESPOSA IDEAL

Faça a seguinte afirmação: "Estou agora atraindo a mulher certa, a que está em perfeita harmonia comigo. Esta é uma união espiritual, porque é o amor divino funcionando através da personalidade de alguém com quem me harmonizo inteiramente. Sei que posso dar amor, compreensão, paz e alegria a essa mulher. Sinto e acredito que posso fazer a vida dessa mulher

perfeita, completa e maravilhosa".

"Determino agora que ela possua as seguintes qualidades e atributos: ela é espiritual, leal, fiel e sincera.

Harmoniosa, calma e feliz. Estamos irresistivelmente atraídos um pelo outro. Apenas aquela que pertence ao amor, à verdade e à beleza de viver pode entrar em minha vida. Aceito agora a minha companheira ideal".

A medida que, com tranquilidade e interesse, você meditar nessas qualidades a atributos que admira na companheira que procura, estará construindo o equivalente mental em sua própria mentalidade. E, então, as correntes mais profundas do seu subconsciente reunirão você e sua companheira ideal em divina ordem.

NÃO PRECISO ERRAR TRÊS VEZES

Recentemente uma professora declarou-me: "Tive três maridos e todos os três eram passivos, submissos, dependendo de mim para tomarem todas as decisões e dirigir tudo. Por que atraio sempre homens assim?"

Perguntei-lhe se sabia, antes do casamento, que seu segundo marido era um tipo efeminado e ela respondeu: "claro que não. Se soubesse, não me teria casado com ele." Aparentemente, nada aprendera com o seu primeiro erro.

O problema, na verdade, era com a sua própria personalidade excessivamente dominadora. Ela era bastante masculinizada, autoritária e, inconscientemente, desejava alguém que fosse submisso e passivo a fim de que ela pudesse desempenhar o papel dominante no casamento. Tudo isso constituía uma motivação inconsciente - e o seu quadro subconsciente é que lhe atraía o que subjetivamente desejava. Ela teve de aprender a mudar o padrão, adotando o processo correto de oração.

ELA MUDOU O SEU PADRÃO NEGATIVO

A mulher acima mencionada aprendeu uma verdade simples: quando você acredita que pode ter o tipo de marido que idealiza, terá exatamente aquilo que idealiza. Para acabar com o seu antigo padrão subconsciente e atrair o companheiro ideal, ela utilizou a seguinte oração: "Estou produzindo em minha mente o tipo de homem que desejo ardentemente. O homem que vou atrair para marido é forte, poderoso, amoroso, bastante masculino, bem sucedido, honesto, leal e fiel. Vai encontrar amor e felicidade ao meu lado. Adoro seguir para onde ele me levar."

"Sei que ele me quer e eu também o quero. Sou

honesta, sincera, amorosa e bondosa. Possuo dons maravilhosos para oferecer-lhe: boa vontade, um coração alegre e um corpo cheio de saúde. Ele me oferece a mesma coisa. tudo recíproco. Eu dou e também recebo. A divina inteligência sabe onde esse homem está e a profunda sabedoria do meu subconsciente vai-nos agora, à sua maneira, reunir. Saberemos reconhecer-nos imediatamente.

Transmito esse desejo ao meu subconsciente, que sabe como fazer para que se realize. E dar graças pela resposta perfeita."

Ela rezou da maneira acima todas as noites e todas as manhãs, durante vários meses, afirmando essas verdades e sabendo que, através da ocupação frequente da sua mente, terminaria por encontrar o equivalente mental daquele que procurava.

A RESPOSTA À SUA ORAÇÃO

Passaram-se vários meses. Ela teve um grande número de compromissos sociais, nenhum dos quais lhe foi agradável. Quando estava a ponto de discutir, desistir, duvidar e vacilando, lembrava-se de que a infinita inteligência estava fazendo, à sua maneira, com que seu desejo se transformasse em realidade, nada havendo com que se preocupar. A sentença final do seu processo de divórcio foi finalmente proferida, o que lhe deu uma grande sensação de alívio e liberdade mental.

Pouco depois foi trabalhar como recepcionista no consultório de um médico. Contou-me que, no mesmo instante em que viu o médico, soube que era o homem que estava procurando. Aparentemente ele o soube também, pois lhe propôs casamento logo na primeira semana - e no casamento encontraram a felicidade ideal. O médico não era do tipo passivo e submisso e sim um homem de verdade, ex-jogador de futebol americano, um grande atleta e homem profundamente espiritual, embora não pertencesse a nenhuma seita religiosa.

Ela obteve aquilo por que rezava, porque o pleiteou mentalmente até atingir o ponto de saturação. Em outras palavras: ela se integrou mental e emocionalmente à sua ideia, que se tornou uma parte de si mesma.

DEVO DIVORCIAR-ME?

O divórcio é um problema individual. Não pode ser generalizado. Em alguns casos, é claro, nunca deveria ter havido casamento. Em outros, o divórcio não é a solução, assim como o casamento não é a solução para um homem solitário. O divórcio pode estar certo para uma pessoa e errado para outra. Uma mulher divorciada

pode ser mais sincera e nobre que muitas de suas irmãs casadas, que talvez levem uma existência de mentiras.

Um exemplo: conversei certa vez com uma mulher cujo marido era um viciado em narcóticos, ex-condenado, batia nela e não lhe dava dinheiro. Haviam-lhe dito que era errado divorciar-se. Expliquei-lhe que o casamento é a união de dois corações - se se unem harmoniosamente, com amor e sinceridade, o casamento é ideal. A ação pura do coração é que constitui o amor.

Seguindo essa explicação, ela soube o que devia fazer. Em seu coração, ela sabia que não há lei divina que a compelisse a ser humilhada, intimidada e espancada apenas porque alguém disse "eu os declaro marido e mulher..."

Se você está em dúvida sobre como agir, peça orientação, sabendo que há sempre uma resposta - e você a terá.

Siga a deixa que Lhe vier no silêncio de sua alma. Ela lhe fala em paz.

CAMINHANDO PARA O DIVÓRCIO

Recentemente, um jovem casal, casado havia apenas poucos meses, estava querendo divorciar-se. Descobri que o homem vivia permanentemente apavorado com a ideia de que a esposa pudesse abandoná-lo. Ele esperava ser rejeitado e acreditava que a esposa lhe seria infiel. Esses pensamentos assediavam-lhe a mente e acabaram por se tornar uma obsessão. Sua atitude mental favorecia a separação e a suspeita. Ela se tornou indiferente para ele era o seu próprio sentimento e a atmosfera que criara, de perda e separação, atuando neles. Isso provocou um condicionamento ou ação em conformidade com o padrão mental que havia por trás. Há uma lei de ação e reação isto é, de causa e efeito. O pensamento é a ação e a resposta do subconsciente, a reação.

A esposa acabou deixando a casa e pedindo divórcio, que era o que ele temia e acreditava que ela iria fazer.

O DIVÓRCIO COMEÇA NA MENTE

O divórcio realiza-se primeiro na mente, vindo depois os procedimentos legais. Esses dois jovens a que acabei de referir-me estavam cheios de ressentimento, medo, suspeita e raiva. Essas atitudes enfraquecem, exaurem e debilitam a pessoa inteira. Aprenderam que o ódio divide e só o amor pode unir. Começaram a compreender o que haviam feito com suas mentes. Nenhum dos dois conhecia a lei da ação mental e ambos estavam fazendo mau uso de suas mentes,

trazendo assim o caos e a desgraça. Por sugestão minha esses dois jovens voltaram um para o outro e experimentaram a terapia da oração.

Começaram, então, a irradiar amor, paz e boa vontade um para o outro. Cada um se pôs a irradiar amor, saúde, harmonia e paz para o outro se alternando todas as noites na leitura dos Salmos. O casamento dos dois é agora mais admirável a cada dia que passa.

A ESPOSA ABORRECIDA

Muitas vezes, o motivo de aborrecimento da esposa é a alegação de que o marido não lhe dá muita atenção.

Geralmente, isto revela um anseio profundo por amor e afeição. Dedique toda a atenção à sua esposa e demonstre como a aprecia. Louve e exalte todas as suas boas qualidades. Há também, por outro lado, o tipo de mulher aborrecida que deseja que o marido se ajuste ao seu padrão particular. Este é o caminho mais rápido do mundo para livrar-se de um homem.

A esposa e o marido devem deixar de ser mesquinhos, esquecendo as pequenas faltas ou erros um do outro.

Cada um deve prestar atenção às qualidades construtivas e admiráveis do outro e exaltá-las.

O MARIDO INCUBADO

Se um homem começa a remoer seus pensamentos e se torna mórbido contra a esposa por causa do que ela diz ou faz, psicologicamente falando, cometendo adultério. Um dos significados de adultério é idolatria, isto é, dar atenção ou unir-se mentalmente ao que é negativo e destrutivo. Quando um homem se ressente em silêncio contra sua esposa e lhe é hostil, está sendo infiel. Assim, ele não é fiel aos seus votos de casamento, que são o de amar sua esposa, tratá-la com carinho e honrá-la todos os dias de sua vida.

O homem hostil, amargo e ressentido pode engolir suas observações sarcásticas, diminuir sua raiva e até mesmo ser delicado, bom e atencioso. Pode habilmente contornar as divergências. Através da oração e do esforço mental, pode livrar-se do seu hábito de antagonismo. Então, será capaz de melhorar nas relações com sua esposa e também com seus companheiros de trabalho. Assuma uma atitude de harmonia e inevitavelmente encontrará paz e harmonia.

O GRANDE ERRO

Um grande erro é discutir seus problemas e dificuldades conjugais com vizinhos e parentes. Suponha, por exemplo, uma esposa que diz à vizinha.

"John nunca me dá dinheiro. Trata minha mãe de maneira abominável, bebe demais e constantemente me insulta".

Essa esposa está, na verdade, desgraçando e diminuindo seu marido aos olhos de todos os vizinhos e parentes.

Para eles, ele não mais parece ser o marido ideal. Nunca discuta seus problemas conjugais com ninguém, a não ser um conselheiro experiente. Por que fazer com que inúmeras pessoas pensem negativamente de seu casamento? Além disso, enquanto discute e resolve esses defeitos de seu marido, você está na verdade criando esses estados dentro de si própria. Quem o está pensando e sentindo? Você mesma! Como você pensa e sente, assim será.

Os parentes, em geral, dar-lhe-ão conselhos errados. E isso porque o conselho é eivado de predisposição e prejudicado por não se revestir de um caráter impessoal. E o conselho que violar a lei divina - que é a lei cósmica - não é bom, nem justo.

É bom lembrar que nunca dois seres humanos viveram sob o mesmo teto sem entrechoques de temperamento e períodos de tensão e sofrimentos. Mas nunca aponte o lado infeliz de seu casamento às suas amigas. Guarde as querelas para você mesma e contenha as críticas e a condenação de seu marido.

NÃO TENTE DOMINAR SUA ESPOSA

O marido não deve tentar dominar a esposa e fazer com que ela seja uma segunda edição dele próprio. A tentativa inábil para mudá-la em diversos pontos de sua personalidade é incompatível com a sua natureza. Essas tentativas são sempre tolas e muitas vezes resultam na dissolução de um casamento. Acabam também destruindo nela o orgulho e autoconsideração, despertando um espírito de contrariedade e ressentimento que se torna fatal para união conjugal.

Claro que os ajustamentos são necessários, mas se você der uma boa análise à sua própria mente e estudar seu caráter e comportamento, vai descobrir tantos defeitos que ficará ocupado para o resto de sua vida. Se você diz "vou fazer com que ela se torne aquilo que eu desejo", está procurando problemas e indo em busca do divórcio. Você está chamando a desgraça para o seu lar. Você tem que aprender, da maneira mais árdua, que o início que precisa mudar é você mesmo.

REZEM JUNTOS E PERMANEÇAM UNIDOS EM TODAS AS ETAPAS DA ORAÇÃO

A primeira etapa: Nunca leve de um dia para as outras irritações acumuladas que provenham de pequenos

desapontamentos. Perdem-se todas as asperezas cometidas durante o dia na hora de dormir. No momento em que despertarem assegurem que a infinita inteligência os guia em todos os seus caminhos. Irradiem pensamentos de paz, harmonia e amor um para o outro, para todos os parentes e para o mundo inteiro..

A segunda etapa: Deem graças pelo café da manhã. Agradeçam a comida maravilhosa, a sua abundância e todas as bênçãos que recebem. Não deixem que problemas, preocupações ou controvérsias estejam presentes à mesa de refeições; o mesmo se aplica à hora do almoço e à do jantar. Digam um para o outro: "Aprecio tudo o que você está fazendo e irradio amor e boa vontade para você durante o dia inteiro".

A terceira etapa: O marido e a esposa devem alternar-se na oração todas as noites. Não considerem seu cônjuge como um ser passivo. Demonstrem sempre sua apreciação e amor. Pensem em admiração e boa vontade ao invés de condenação, críticas e repreensões. A maneira de construir um lar tranquilo e um casamento feliz é usar fundações de amor, de beleza, de harmonia, de respeito mútuo, de fé em Deus e de todas as coisas boas da vida.

Leiam os Salmos 23, 27 e 91, O 11° capítulo da Epístola aos Hebreus, O 13° capítulo da Epístola aos Coríntios e outras passagens notáveis da Bíblia antes de dormir. Agindo assim e seguindo os ensinamentos da Bíblia, o casamento se tornará cada vez mais feliz e abençoado através dos anos.

FAÇA UMA REVISÃO DOS SEUS ATOS

1. A ignorância das leis mentais e espirituais é a causa de toda a infelicidade conjugal. Orando cientificamente juntos, os cônjuges permanecem unidos.

2. A melhor ocasião para evitar o divórcio é antes do casamento. Se você aprender como rezar da forma certa, atrairá certamente o cônjuge ideal.

3. O casamento é a união de um homem e de uma mulher que se ligam pelo amor. Seus corações batem como um só e se movem unidos para a frente, para cima e em direção a Deus.

4. O casamento não transmite a felicidade. As pessoas encontram a felicidade na convivência com as verdades eternas de Deus e os valores espirituais da vida. E, só então, o homem e a mulher podem contribuir para a felicidade e a alegria um do outro.

5. Você atrai a companhia certa meditando sobre as qualidades e características que admira em uma mulher ou homem. O seu subconsciente encarrega-se depois de uni-los em divina ordem.

6. Você deve construir em sua mentalidade o

equivalente mental do que deseja como companhia ideal no casamento. Se você quer atrair para sua vida uma companhia honesta, sincera e amorosa, deve ser também honesto, sincero e amoroso.

7. Você não precisa repetir os mesmos erros no casamento. Quando realmente acreditar que pode ter o tipo de homem ou mulher que idealiza, assim o terá, de acordo com a sua fé. Acreditar é aceitar algo como verdadeiro. Aceite agora, mentalmente, a sua companhia ideal.

8. Não se preocupe em saber como, por que, onde ou quando encontrará a companhia ideal por que está rezando. Confie implicitamente na sabedoria do seu subconsciente. Ele sabe como fazer e você não precisam ajudá-lo.

9. Você se divorcia mentalmente quando se permite irritações, ressentimentos, má vontade e hostilidade contra seu cônjuge. Você está mentalmente vivendo com o erro no interior de sua mente. Adira aos votos do casamento: "Prometo respeitá-la, amá-la e honrá-la em todos os dias da minha vida". (Use os pronomes no masculino, se for o caso.) 10. Deixe de projetar padrões de medo ao seu cônjuge. Projete amor, paz, harmonia e boa vontade que seu casamento será cada vez mais maravilhoso e feliz através dos anos.

11. Irradiem amor, paz e boa vontade um para o outro. Essas vibrações são captadas pelo subconsciente e resultam em confiança mútua, afeto e respeito.

12. Uma esposa ranzinza está geralmente procurando atenção e admiração. Ela anseia por amor e afeição.

Louve e exalte todas as suas qualidades. Mostre-lhe que você a ama e a aprecia.

13. Um homem que ama sua esposa nunca Lhe faz nada indelicado ou desagradável, em palavras, atitudes ou ações. O amor é o resultado do amor.

14. Quando tiver problemas conjugais, procure sempre o conselho de um perito. Como não procura um carpinteiro para arrancar um dente, também não deve discutir seus problemas conjugais com parentes e amigos. Deve sempre procurar uma pessoa qualificada para dar conselhos.

15. Nunca tente dominar sua esposa (ou seu marido). Essas tentativas são sempre insensatas e tendem a destruir o orgulho e o respeito próprio do outro. Além disso, provocam um espírito de ressentimento que acaba sendo fatal para os laços conjugais. Deixe de tentar fazer com que seu cônjuge seja uma segunda edição sua.

16. Rezem juntos e permanecerão unidos. A oração científica resolve todos os problemas.

Imagine mentalmente sua esposa como ela deve ser - alegre, feliz, cheia de saúde e beleza. Veja seu

marido como ele deve ser - forte, poderoso, amoroso, delicado e bom. Mantenha esse quadro mental e terá um casamento feito no céu, que é harmonia e paz.

15. O subconsciente e a felicidade

Willliam James, o pai da psicologia americana, disse que a maior descoberta do século XIX não era no reino da ciência física. A maior descoberta, afirmou, era a força do subconsciente sustentada pela fé. Em cada ser humano existe esse reservatório ilimitado de força, capaz de superar qualquer problema do mundo.

A felicidade verdadeira e duradoura chegará à sua vida no dia em que conseguir compreender claramente que pode superar qualquer fraqueza - isto é, no dia em que compreender que o seu subconsciente pode resolver todos os seus problemas, curar seu corpo e fazer com que prospere além do que imaginava em seus sonhos mais otimistas.

Você pode ter-se sentido muito feliz quando seu filho nasceu, quando se casou, quando se formou na faculdade ou quando conquistou uma grande vitória ou prêmio. Você pode ter-se sentido muito feliz quando conheceu a mais linda jovem do mundo ou o mais simpático rapaz. Você pode prosseguir e fazer uma grande relação de inúmeros acontecimentos felizes de sua vida. Contudo, por mais maravilhosos que tenham sido, esses acontecimentos não lhe deram realmente uma felicidade duradoura - são de fato transitórios.

O Livro dos Provérbios é que dá a resposta: e o que confia no Senhor, esse é feliz. Quando você confia no Senhor (o poder e a sabedoria do seu subconsciente) para orientá-lo, guiá-lo e dirigi-lo em todos os seus caminhos, torna-se firme, sereno e tranquilo. Quando irradia amor, paz e boa vontade, você está realmente construindo uma superestrutura de felicidade para todos os dias da sua vida.

VOCÊ DEVE ESCOLHER A FELICIDADE

A felicidade é um estado de espírito. Há uma frase na Bíblia que diz: Escolha neste dia a quem vai servir.

Você tem a liberdade de escolher a felicidade. Isso pode parecer extraordinariamente simples - e na verdade o é.

Talvez seja por isso que tanta gente tropeça no caminho para a felicidade, por não ver a simplicidade da chave da felicidade. As grandes coisas da vida são simples, dinâmicas e criadoras. Produzem bem-estar e felicidade.

São Paulo revela como você pode encontrar o caminho para uma vida de poder dinâmico e felicidade

nas seguintes palavras: Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento. FILIPENSES 4:8.

COMO ESCOLHER A FELICIDADE

Comece agora a escolher a felicidade. Você deve fazer o seguinte: pela manhã, ao despertar, diga para si mesmo que "a divina ordem tome conta da minha vida hoje e todos os dias. Hoje, todas as coisas funcionam para o meu bem. Este é um novo maravilhoso dia para mim. Nunca haverá outro dia como este. Sou guiado de forma divina e tudo o que eu fizer vai prosperar. O amor divino me cerca, me envolve e me absorve e eu caminho em paz. Sempre que minha atenção se desviar do que é bom e construtivo, imediatamente eu a trarei de volta para a contemplação do que é admirável e de boa fama. Sou um ímã mental e espiritual, atraindo todas as coisas que me abençoam e me fazem prosperar. Hoje, vou alcançar um sucesso maravilhoso em todas as minhas tarefas. Vou realmente ser muito feliz durante o dia inteiro".

Comece todos os seus dias dessa maneira - e assim estará escolhendo a felicidade e será sempre uma pessoa que irradia alegria.

O HÁBITO DE SER FELIZ

Há alguns anos atrás, passei cerca de uma semana em uma fazenda em Connemarra, na costa ocidental da Irlanda. O dono da fazenda parecia estar sempre cantando e assobiando, de muito bom humor. Perguntei-lhe o segredo de sua felicidade e a resposta foi a seguinte: "É um hábito meu o de ser feliz. Todas as manhãs, ao despertar, e todas as noites, antes de dormir, abençoo minha família, as plantações, o gado e agradeço a Deus pela maravilhosa colheita."

Esse fazendeiro adotara a prática havia mais de quarenta anos. Como é sabido, o pensamento repetido regular e sistematicamente mergulham na mente subconsciente se tornam habituais. Ele descobriu que a felicidade é um hábito.

VOCÊ DEVE DESEJAR SER FELIZ

Há um fato muito importante a respeito da felicidade. Você deve desejar ser feliz sinceramente. Há pessoas que estiveram deprimidas, desalentadas e infelizes por tanto tempo que, ao se tornarem subitamente felizes por alguma notícia maravilhosa,

boa e alegre, fazem como aquela mulher que me disse certa vez: "É um erro ser tão feliz assim!" Estavam tão acostumados aos velhos padrões mentais que não se sentem à vontade sendo felizes! E anseiam pelo estado anterior de depressão e infelicidade.

Conheci na Inglaterra uma mulher que sofria de reumatismo há muitos anos. Costumava dar uma pancadinha no joelho e dizer: "Meu reumatismo está pior hoje. Não vou poder sair. Como o reumatismo me desgraça a vida!"

Essa querida anciã conseguiu assim prender a atenção de seu filho, de sua filha e dos vizinhos. Ela queria realmente ter reumatismo. Apreciava a sua "desgraça", como costumava dizer. Na verdade, ela não queria ser feliz.

Sugeri-lhe um método de cura. Escrevi alguns versos bíblicos e disse-lhe que, se dedicasse a sua atenção às verdades ali contidas, sua atitude mental indubitavelmente mudaria e resultaria em fé e confiança para fazer com que voltasse a gozar boa saúde. Ela não se interessou. Parece haver um traço mental peculiar e mórbido em muitas pessoas, fazendo com que sintam prazer em ser desgraçadas e tristes.

POR QUE ESCOLHER A INFELICIDADE?

Muitas pessoas escolhem a infelicidade nutrindo ideias como as seguintes: "Hoje vai ser um dia negro; tudo vai sair errado". "Não vou conseguir". "Todos estão contra mim". "O negócio está ruim e vai piorar". "Chego sempre tarde". "Nunca tenho oportunidade". "Ele pode, mas eu não posso". Se você assume essa atitude mental logo pela manhã, fará com que assim seja e se tornará bastante infeliz.

Comece a compreender agora que o mundo em que vive é determinado em grande parte pelo que vai em sua mente. Marco Aurélio, o grande filósofo e sábio romano disse: "A vida de um homem é o que seus pensamentos constroem". Emerson, o mais notável filósofo americano, disse: "Um homem é aquilo que ele pensa durante o dia inteiro". Os pensamentos que você nutre habitualmente em sua mente têm tendência a se converterem em realidade.

Não permita os pensamentos negativos, os pensamentos derrotistas e maldosos, os pensamentos deprimentes.

Lembre frequentemente à sua mente que você não pode passar por nada que não exista antes em sua mentalidade.

EU SERIA FELIZ SE TIVESSE UM MILHÃO

Visitei muitos homens em instituições mentais que

eram milionários e, no entanto, insistiam em afirmar que eram indigentes miseráveis. Estavam internados por causa de tendências psicopáticas, paranoicas e maníaco- depressivas. A riqueza por si mesma não faz ninguém feliz. Por outro lado, a riqueza não é um fator que impeça a felicidade. Hoje há muitas pessoas tentando comprar felicidade através da aquisição de aparelhos de rádio e televisão, de automóvel, de casa de campo, de iate, de piscina. Mas a felicidade não pode ser comprada ou procurada dessa maneira.

O reino da felicidade está em seu pensamento e sentimento. Muitas pessoas acreditam que é preciso algo artificial para produzir felicidade. Algumas dizem: "Se eu fosse eleito prefeito, se me tornasse presidente da organização ou fosse promovido a gerente-geral da corporação seria um homem feliz."

A verdade é que a felicidade é um estado mental e espiritual. Nenhuma das posições mencionadas traria necessariamente a felicidade. Sua força, alegria e felicidade consistem em encontrar a lei da ordem divina e ação correta alojada em seu subconsciente e em aplicar esses princípios em todas as fases de sua vida.

ELE DESCOBRIU QUE A FELICIDADE ERA A COLHEITA DE UMA MENTE TRANQUILA

Durante uma série de conferências em São Francisco, há alguns anos atrás, entrevistei um homem que era bastante infeliz e estava muito abatido com os rumos que seus negócios estavam tomando. Ele era o gerente-geral.

Seu coração estava cheio de ressentimento contra o vice-presidente e o presidente da organização. Afirmava que se opunham a ele. Por causa do seu conflito interno, os negócios estavam declinando e ele não recebia dividendos nem bonificações.

O seu problema foi resolvido da seguinte maneira: logo pela manhã, a primeira coisa que fazia era afirmar calmamente que "todos os que trabalham em nossa corporação são honestos, sinceros, cooperativos, fiéis e cheios de boa-vontade para com todos. São elos mentais e espirituais na cadeia do crescimento, bem-estar e prosperidade dessa corporação. Eu irradio amor, paz e boa-vontade em meus pensamentos, palavras e ações para os meus dois" sócios e para todos na companhia. O presidente e o vice-presidente de nossa companhia são orientados divinamente em todos os seus empreendimentos. A infinita inteligência do meu subconsciente toma todas as decisões através da minha pessoa. Há apenas ações corretas em todas as nossas transações de negócios e em nossas relações uns com os

outros.

Eu envio o mensageiro de paz, amor e boa-vontade antes de mim ao escritório. A paz e a harmonia reinam supremas nas mentes e nos corações de todos aqueles que trabalham na companhia, inclusive eu Vou agora iniciar um novo dia cheio de fé, esperança e confiança".

Esse diretor repetia a oração acima, três vezes de manhã, sentindo sempre a verdade do que afirmava. Quando pensamentos de medo ou raiva vinham à sua mente durante o dia, dizia para si mesmo: "Paz, harmonia e equilíbrio governam minha mente em todas as ocasiões."

Conseguindo assim disciplinar a sua mente, cessaram todos os pensamentos perniciosos e a paz entrou em sua mente. Ele fez a sua colheita.

Pouco depois, escreveu-me para contar que, ao fim de duas semanas de esforço para reorganizar sua mente, o presidente e o vice-presidente chamaram-no e elogiaram suas operações e suas ideias novas e construtivas, ressaltando como eram afortunados em tê-lo como gerente-geral. Ele ficou bastante feliz em descobrir que o homem encontra a felicidade dentro de si próprio.

O OBSTÁCULO, NA VERDADE, NÃO EXISTE.

Li há alguns anos um artigo de jornal sobre um cavalo que refugara, certa vez, ao encontrar um tronco de árvore na estrada. Nos dias seguintes, sempre que passava pelo tronco o cavalo refugava. O fazendeiro arrancou o tronco, queimou-o e nivelou a estrada. Contudo, nos vinte e cinco anos seguintes, sempre que passava pelo local onde estivera o tronco, o cavalo refugava. Na verdade, refugava ante a memória do tronco.

Não há obstáculo para a sua felicidade a não ser em seus próprios pensamentos e imagens mentais. O medo ou a preocupação o está fazendo recuar? O medo é um pensamento em sua mente. Você pode removê-lo a qualquer momento com fé no sucesso de suas realizações e na vitória sobre todos os seus problemas.

Conheci um homem que fracassou nos negócios. Disse-me ele: "Cometi muitos erros. Agora aprendi bastante.

Vou voltar ao negócio e serei um estrondoso sucesso". Ele enfrentou o obstáculo que havia em sua mente. Não se lastimou nem se queixou, removeu o obstáculo do fracasso e, pela fé no apoio dos seus poderes interiores, expulsou todos os pensamentos de medo e as antigas depressões. Acredite em si mesmo e terá sucesso e será feliz.

AS PESSOAS MAIS FELIZES

O homem mais feliz é o que constantemente produz e pratica o que há de melhor dentro de si. A felicidade e a virtude se complementam. Os melhores não são apenas os mais felizes, mas os mais felizes são geralmente os melhores na arte de viver a vida com excesso. Deus é o que existe de maior e melhor em você. Expresse mais o amor, a luz, a verdade e a beleza de Deus e tornar-se-á uma das pessoas mais felizes do mundo.

Epicteto, o filósofo estoico grego, disse: "Só há um caminho para a tranquilidade do espírito e a felicidade; estejamos, portanto, sempre prontos ao despertar pela manhã, durante o dia inteiro e à noite na hora de dormir, não creditando a nós próprios as coisas externas, mas confiando tudo em Deus."

SUMÁRIO DO QUE SE DEVE FAZER EM BUSCA DA FELICIDADE

1. William James disse que a maior descoberta do século XIX foi a do poder do subconsciente sustentado pela fé.
2. Há um poder tremendo dentro de você. A felicidade lhe virá no momento em que adquirir uma confiança sublime nesse poder. Então, você poderá fazer com que seus sonhos se transformem em realidade.
3. Você pode erguer-se vitorioso de qualquer derrota e realizar os desejos acalentados por seu coração através do poder maravilhoso de seu subconsciente. Este é o significado de O que confia no Senhor (as leis espirituais da mente subconsciente) esse é feliz.
4. Você deve escolher a felicidade. A felicidade é um hábito. E é um bom hábito meditar sobre o seguinte versículo da Bíblia: Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento. FILIPENSES 4:8.
5. Quando abrir os olhos pela manhã diga para si mesmo que neste dia vai escolher a felicidade. Que vai escolher o sucesso. Que vai escolher a ação correta. Que vai escolher o amor e a boa-vontade para com todos. Que vai escolher a paz. Ponha vida, amor e interesse nessa afirmação e terá realmente escolhido a felicidade.
6. Agradeça todas as bênçãos com que é cumulada, vária vez por dia. Além disso, reze por paz, felicidade e prosperidade para todos os membros da sua família, para os seus companheiros de trabalho e para todas as pessoas em geral.

7. Você deve desejar ser feliz sinceramente. Nada se realiza sem o desejo. O desejo é um anseio com as asas da imaginação e da fé. Imagine a realização do seu desejo e sinta a sua realidade - e assim ele se concretizará. A felicidade vem em resposta a uma oração.

8. Fixando-se constantemente em pensamentos de medo, preocupação, raiva, ódio e fracasso, você acabará ficando deprimido e infeliz. Lembre-se: sua vida é feita por seus pensamentos.

9. Nem com todo o dinheiro do mundo você pode comprar a felicidade. Alguns milionários são muito felizes, outras bastante infelizes. Muitas pessoas que têm muito pouco conseguem ser felizes, enquanto outras são infelizes.

Algumas pessoas casadas são felizes, outras muito infelizes. Algumas pessoas solteiras são felizes e outras, infelizes.

O reino da felicidade está em seus próprios pensamentos e sentimentos.

10. A felicidade é a colheita de uma mente, tranquila. Fixe os seus pensamentos em paz, equilíbrio, segurança e orientação divina e sua mente produzirá felicidade.

11. Não há obstáculo à sua felicidade. As coisas externas não são causais. São efeitos e não causas. Aceite a sugestão do único princípio criador, o que há dentro de você. Seu pensamento é uma causa e uma nova causa produz um novo efeito. Escolha a felicidade.

12. O homem mais feliz é aquele que extrai de si o melhor; e o mais nobre. Deus é o que há de melhor e mais nobre em nós, pois o reino de Deus está dentro de cada um de nós.

16. O subconsciente e as relações humanas harmoniosas

Estudando este livro, você aprende que o seu subconsciente é uma máquina gravadora que reproduz fielmente tudo o que nela se grave. Esta é uma das razões para que se aplique o preceito áureo do Evangelho nas relações humanas.

Em S. MATEUS 7:12 lê-se: Tudo quanto, pois, quereis que os homens vos façam, assim fazei-o vós também a eles. Esta frase possui significada externa e interna. Seu interesse deve cingir-se ao significado interno, do ponto de vista de seu subconsciente e que é o seguinte: assim como deseja que os outros pensem de você, pense neles da mesma maneira; assim como deseja que os outros sintam a seu respeito, sinta a respeito deles da mesma maneira; assim como deseja que os outros se comportem em relação a você, comporte-se em relação a eles da mesma maneira.

Por exemplo: você pode ser delicado e cortês para alguém em seu escritório, mas, pelas costas, critica-o e guarda ressentimento contra ele em sua mente. Tais pensamentos negativos são altamente destrutivos para você. É como tomar veneno. Na verdade, você está mesmo ingerindo venenos mentais que lhe roubam vitalidade, entusiasmo, força, orientação e boa-vontade. Essas emoções e pensamentos negativos mergulham em seu subconsciente e causam todas as espécies de dificuldades e doenças em sua vida.

CHAVE MESTRA PARA AS RELAÇÕES FELIZES COM OS OUTROS

Não julgueis, para que não sejais julgados. Pois com o critério com que julgardes, sereis julgados; e com a medida com que tiverdes medido vos medirão também. S. MATEUS 7:1-2.

Um estudo desses versículos e a aplicação das verdades interiores neles contidas representam a verdadeira chave para as relações harmoniosas. Julgar é pensar, é chegar a um veredicto mental ou a uma conclusão em sua mente. O pensamento que você tem sobre outra pessoa é o seu pensamento, porque você o está pensando. Seus pensamentos são criadores e, por conseguinte, você na verdade cria em sua própria experiência o que pensa e sente sobre outra pessoa. E é também verdade que uma sugestão que você dá a outra pessoa dá também a si próprio, pois sua mente é o meio criador.

Essa a razão pela qual foi dito: Pois com o

critério com que julgardes, sereis julgados. Quando você conhece esta lei e a maneira pela qual trabalha o seu subconsciente, você toma cuidado em pensar, sentir e agir corretamente em relação às outras pessoas. Esses versículos ensinam-lhe a emancipação do homem e revelam a solução para todos os seus problemas individuais.

E A MEDIDA QUE VOCÊ USAR PARA OS OUTROS TAMBÉM SERÁ USADA PARA VOCÊ

O bem que você faz aos outros lhe vem de volta na mesma medida. O mal que você faz também lhe volta, pela lei da sua própria mente. Se um homem engana e ilude a outro, está na verdade enganando e iludindo a si próprio. Seu sentimento de culpa e a intenção de - prejuízo atrairão algum dia, inevitavelmente, o mesmo prejuízo que causou, de alguma maneira. Seu subconsciente registra seu ato mental e reage de acordo com a sua intenção ou motivação mental.

Seu subconsciente é impessoal e imutável, não levando em consideração pessoas nem respeitando filiações religiosas ou instituições de qualquer espécie. Não é compassivo nem vingativo. A maneira com que você pensa, sente ou age em relação aos outros sempre lhe virá de volta.

AS MANCHETES DOS JORNAIS IRRITAVAM-NO

Comece agora a observar-se. Observe suas reações às outras pessoas, às condições e circunstâncias. Como você reage aos acontecimentos e notícias do dia? Não faz diferença nenhuma se todas as outras pessoas estão erradas e você é o único que está certo. Se as notícias o perturbam, o mal é seu, porque suas emoções negativas roubam-lhe a paz e harmonia.

Uma mulher escreveu-me certa vez sobre seu marido, dizendo que ele ficava com raiva sempre que lia o que certo colunista escrevia em seu jornal. Acrescentava que essa constante reação de cólera e raiva reprimida haviam-lhe causado úlceras sangrentas e que o médico recomendara, para a cura, um recondicionamento emocional.

Convidei esse homem a visitar-me e expliquei-lhe a maneira pela qual sua mente funciona, mostrando como era emocionalmente imaturo ao ficar com raiva quando outros escreviam artigos que ele desaprovava ou de que discordava.

Começou a compreender que o jornalista devia ter liberdade para expressar-se, mesmo que ele discordasse politicamente, religiosamente ou sob qualquer outro aspecto. Do mesmo modo, o jornalista dar-lhe-ia liberdade para escrever uma carta ao jornal discordando das afirmações publicadas. Ele descobriu

que podia discordar sem ser desagradável. Despertou para a verdade simples de que nunca é o que uma pessoa diz ou faz que o afeta, mas o que importa é a reação ao que é dito ou feito.

Essa explicação foi a sua cura, tendo ele compreendido que com um pouco de prática, podia dominar os seus acessos de raiva matutinos. Sua esposa contou-me, tempos depois, que ele se ria de si mesmo e também do que o colunista dizia, ao ler o jornal todas as manhãs. As palavras escritas não mais tinham o poder de perturbá-lo, aborrecê- lo e irritá-lo. Suas úlceras desapareceram, graças ao seu equilíbrio e serenidade emocional.

ODEIO AS MULHERES, MAS GOSTO DOS HOMENS

Uma secretária particular estava bastante amargurada com as outras moças do seu escritório, pois murmuravam a seu respeito e, como afirmou, espalhavam mentiras maldosas sobre ela. Admitiu que não gostava de mulheres dizendo: "Odeio as mulheres, mas gosto dos homens." Descobri também que ela falava às moças que estavam sob as suas ordens no escritório num tom de voz arrogante, imperioso e sempre irritado. Havia uma certa pomposidade em sua maneira de falar e pude verificar que o seu tom de voz afetava algumas pessoas de modo desagradável.

Se todas as pessoas de seu escritório ou fábrica o irritam, não será possível que algum padrão subconsciente ou projeção mental sua é que motivem toda a inquietação, aborrecimento e mal-estar? Sabemos que um cachorro reage ferozmente se você demonstra odiá-lo ou temê-lo. Os animais recebem suas vibrações subconscientes e reagem de acordo. Muitos seres humanos indisciplinados são tão sensíveis quanto cachorros, gatos e outros animais.

Sugeri a essa jovem que odiava as mulheres a prática da oração, explicando que, quando começasse a identificar-se com os valores espirituais e afirmar as verdades da vida, sua voz e maneiras mudariam e seu ódio às mulheres desapareceria completamente. Ela ficou surpresa ao saber que a emoção do ódio transparece nas palavras, ações e escritos de uma pessoa, em todas fases da sua vida. Cessou então de reagir com raiva e ressentimento.

Instituiu uma oração-padrão que passou a praticar regular, sistemática e conscientemente no escritório.

A oração era a seguinte: "Penso, falo e ajo com amor, tranquilidade e paz. Agora irradio amor, paz e tolerância e bondade para todas as jovens que me criticam e falam mal de mim. Fixo os meus pensamentos em paz, harmonia e boa-vontade para com todas. Sempre que estiver para reagir negativamente, direi para mim mesma, com firmeza, que vou pensar, falar e agir tendo

em vista o princípio da harmonia, saúde e paz dentro de mim mesma. A inteligência criadora orienta-me, dirige-me e guia-me em todos os meus caminhos."

A prática dessa oração transformou sua vida e ela verificou que todas as críticas e aborrecimentos cessaram.

As moças tornaram-se cooperativas e amigas. Ela descobriu que não há ninguém a mudar, senão eu mesma.

O PENSAMENTO INTERIOR IMPEDIA SUA PROMOÇAO

Um dia um vendedor veio procurar-me e relatou as dificuldades que encontrava em trabalhar junto com o gerente de vendas de sua organização. Há dez anos trabalhava na companhia e nunca recebera uma promoção ou reconhecimento de qualquer espécie. Mostrou-me o seu quadro de vendas, que eram, proporcionalmente, maiores que os dos outros homens de seu território. Afirmou que o gerente de vendas não gostava dele, que era injustamente tratado e que, nas reuniões, o gerente tratava-o com rudeza e às vezes ridicularizava as suas sugestões.

Expliquei-lhe que, sem dúvida, o motivo para essa situação estava em grande parte dentro dele mesmo e que seu conceito e crença sobre seu superior se ajustava à reação deste homem. Com a medida com que tiverdes medido vos medirão também. Sua medida mental ou conceito do gerente de vendas era de que era um homem mesquinho e rabugento. Estava impregnado de amargura e hostilidade contra o seu chefe. A caminho do trabalho, mantinha uma vigorosa conversa consigo mesmo, cheia de críticas, argumentos mentais, recriminações e denúncias contra o gerente de vendas.

Tudo aquilo que mentalmente extravasava inevitavelmente recebia de volta. Esse vendedor compreendeu que sua fala interior era altamente destrutiva, porque a intensidade e a força dos seus pensamentos e emoções silenciosas, conduzindo pessoalmente à condenação e ao vilipêndio do gerente de vendas, se transmitiam ao seu superior, além de criar diversos outros distúrbios pessoais, físicos e emocionais.

Ele começou a rezar com frequência da seguinte maneira: "Sou o único que pensa em meu universo. Sou responsável por tudo o que penso sobre meu chefe. Meu gerente de vendas não é responsável pela maneira por que penso a seu respeito. Recuso-me a permitir que qualquer pessoa, lugar ou fato tenha o poder de irritar-me e perturbar- me. Desejo riqueza, sucesso, paz de espírito e felicidade para o meu chefe. Desejo-lhe sinceramente bem e sei que ele é divinamente orientado em todos os sentidos."

Ele começou a repetir essa oração com frequência, em voz tranquila e pausada, impregnada de sentimento, sabendo que sua mente é como um jardim - o que quer que se plante nascerá, de acordo com a semente.

Ensinei-lhe também como operar com as imagens mentais antes de dormir, agindo da seguinte maneira: devia imaginar que seu gerente de vendas o estava cumprimentando por seu excelente trabalho e entusiasmo e a reação espetacular dos fregueses. Passou a sentir a realidade da cena, sentindo o aperto de mão, ouvindo a voz do gerente de vendas e vendo-o sorrir. Ele realizou um verdadeiro cinema mental, dramatizando-o da melhor maneira possível.

Noite após noite, projetava esse filme mental, sabendo que seu subconsciente era a tela receptiva na qual ficariam impressas as suas imagens conscientes.

Gradualmente, por um processo que pode ser classificado de osmose mental e espiritual, a impressão gravou- se em seu subconsciente. Automaticamente, a expressão manifestou-se. Pouco depois, o gerente de vendas chamou-o a San Francisco, cumprimentou-o por seu sucesso e deu-lhe o cargo de Gerente da Divisão de Vendas, com uma centena de pessoas sob as suas ordens e um grande aumento de salário. Quando ele mudou seu conceito e avaliação do chefe, este reagiu de acordo.

TORNANDO-SE EMOCIONALMENTE AMADURECIDO

O que qualquer outra pessoa diga ou faça não pode realmente aborrecê-lo ou irritá-lo, a menos que você o permita. A única maneira de aborrecê-lo é através do seu próprio pensamento. Para ficar com raiva, por exemplo, você terá que passar antes por quatro estágios mentais: primeiro, começa a pensar sobre o que disseram ; depois decide ficar com raiva e gera uma emoção de raiva; resolve então agir; e talvez retruque na mesma moeda. Veja que tudo, o pensamento, a emoção, a reação e a ação, tudo se desenvolve em sua própria mente.

Quando você se torna emocionalmente amadurecido, não responde negativamente às críticas e ressentimentos dos outros. Agir assim significaria que você desceu ao baixo estado de vibração mental e passou a fazer parte da atmosfera negativa do outro. Identifique-se com seu objetivo na vida e não permita que nenhuma pessoa, lugar ou coisa o desviem do seu senso interior de paz, tranquilidade e radiante saúde.

O SIGNIFICADO DO AMOR NAS RELAÇÕES HUMANAS HARMONIOSAS

Sigmund Freud, o austríaco fundador da psicanálise, disse que a personalidade, se não tiver

amor, enfraquece e morre. O amor inclui a compreensão, a boa-vontade e o respeito pela divindade na outra pessoa. Quanto mais amor você emanar e transpirar, mais amor receberá de volta.

Se você fere o eu de outra pessoa e a sua avaliação de si mesma, certamente não conseguirá conquistar a sua boa-vontade. Reconheça que todas as pessoas gostam de ser amadas e apreciadas e consideradas importantes no mundo. Compreenda que os outros têm consciência do seu verdadeiro valor e que, como você, sentem a dignidade de ser uma expressão do Princípio Único da Vida que anima todos os homens. Em assim pensando conscientemente, você eleva a outra pessoa e esta lhe retribui seu amor e boa-vontade.

ELE ODIAVA AUDIÊNCIAS

Um ator contou-me que o público apupou-o em seu primeiro aparecimento no palco. Acrescentou que a peça era muito ruim e que, fora de dúvida, não desempenhava um bom papel. Admitiu-me francamente que, por muitos meses, odiou os espectadores. Chamava-os de insensíveis, palermas, estúpidos, ignorantes, tolos etc. Desgostoso, deixou o teatro e durante um ano trabalhou numa loja.

Um dia, um amigo convidou-o para assistir a uma conferência em Nova York sobre o tema "Como Viver em Harmonia Consigo Mesmo". Essa conferência mudou inteiramente a sua vida. Voltou ao palco e passou a rezar, com sinceridade, pelos espectadores e por si próprio. Dele fluía amor e boa-vontade todas as noites, antes de aparecer em cena. Tornou um hábito afirmar que a paz de Deus enchia os corações de todos os presentes, os quais estavam plenamente inspirados e preparados para o espetáculo. No decorrer de cada desempenho enviava vibrações de amor para a assistência. Hoje ele é um grande ator e ama e respeita o público. Sua boa-vontade e consideração são transmitidas para os outros e por eles sentidas.

TRATANDO COM PESSOAS DIFÍCEIS

Há no mundo pessoas difíceis de tratar, mentalmente destorcidas e deformadas. Estão mal condicionadas.

Muitas são delinquentes mentais, hostis, não-cooperativas sempre irritadas, cínicas, amargas. Estão psicologicamente doentes. Muitas outras pessoas possuem a mente deformada e destorcida, provavelmente em decorrência de algum fato acontecido na infância. Outras possuem ainda deformidades congênitas. Você não condenaria uma pessoa que teve tuberculose e, portanto, não pode condenar uma pessoa que está

mentalmente doente. Ninguém, por exemplo, odeia ou tem ressentimento de um corcunda - pois saiba que há muitos corcundas mentais. Você deve ter compaixão e compreensão. Tudo compreender é tudo perdoar.

A MISÉRIA ADORA COMPANHIA

A personalidade odiosa, frustrada, destorcida e deformada está fora de sintonia com o Infinito. Ressente-se dos que têm paz, são felizes e alegres. Geralmente critica, condena e difama aqueles que lhe demonstraram bondade e compaixão. Assume a seguinte atitude: por que ele deve ser tão feliz se eu sou tão desgraçado? Deseja atrair a todos para o seu próprio padrão de vida. A desgraça adora companhia. Quando você compreender plenamente isso, ficará tranquilo, sereno, calmo.

A PRÁTICA DA EMPATIA NAS RELAÇÕES HUMANAS

Uma moça procurou-me recentemente e declarou que odiava outra jovem que trabalhava em seu escritório.

Apresentou como motivo o fato de a outra jovem ser mais bonita, mais feliz e mais rica do que ela, estando, além disso, noiva do chefe da companhia em que trabalham. Um dia, depois do casamento, a filha paralítica (de um casamento anterior) da mulher que ela odiava foi ao escritório. A criança abraçou a mãe e disse-lhe: "Mamãe, adoro o meu novo papai! Veja o que ele me deu!" E mostrou à mãe um lindo brinquedo novo.

Disse-me ela: "Meu coração dirigiu-se para a menina e compreendi quanto ela se sentia feliz. Tive uma visão da felicidade que aquela mulher possuía. De repente, passei a ter-lhe amor e fui à sua sala e desejei-lhe toda a felicidade do mundo, com toda a sinceridade".

Nos círculos psicológicos modernos isso é chamado de empatia, que significa tão-somente a projeção imaginativa de sua atitude mental na outra pessoa. Ela projetou sua atitude mental e o sentimento do seu coração na outra mulher e começou a pensar e ver as coisas através do cérebro da outra. Estava, na verdade, pensando e sentindo como a outra mulher e também como a criança, pois igualmente se projetara na mente da criança. Estava considerando desse ponto de vista a mãe da criança.

Se se sentir tentado a injuriar ou pensar mal de outra pessoa, projete-se mentalmente na mente de Moisés e pense do ponto de vista dos Dez Mandamentos. Se estiver propenso a ter inveja, ciúme ou raiva, projete-se na mente de Jesus e pense desse ponto de vista - e sentirá então a verdade das palavras Amai-

vos uns aos outros...

O APAZIGUAMENTO NUNCA VENCE

Não permita que as pessoas tirem vantagens de você e façam vencer argumentos por acessos de raiva, crises de choro ou ataques cardíacos aparentes. Essas pessoas são ditadores que tentam escravizá-lo e fazer com que se torne dócil às suas ordens. Seja firme, embora delicado, e recuse-se a ceder. O apaziguamento nunca vence. Recuse-se a contribuir para a delinquência, egoísmo e senso possessivo dessas pessoas. Lembre-se - faça sempre o que considera certo. Você está aqui para realizar seu ideal e permanecer fiel às verdades eternas e aos valores espirituais da vida, que também são eternos.

Não dê a ninguém o poder de desviá-lo de sua finalidade, do seu objetivo na vida, que é o de expressar seus talentos ocultos ao mundo, servir à humanidade e revelar cada vez mais a sabedoria, a verdade e beleza de Deus a todas as pessoas do mundo. Permaneça fiel ao seu ideal. Saiba, com absoluta clareza, que o que contribuir para a sua paz, felicidade e realização deve, necessariamente, ser também uma benção para todos os homens que andam sobre a Terra. A harmonia de uma parte é a harmonia do todo; pois o todo está na parte e a parte está no todo. Tudo o que você deve ao outro, como diz São Paulo, é amor - o amor é a realidade da lei da saúde, da felicidade e da paz de espírito.

PONTOS IMPORTANTES NAS RELAÇÕES HUMANAS

1. O seu subconsciente é uma máquina de gravar que reproduz seu pensamento habitual. Pense o bem para os outros e estará na verdade pensando o bem para si próprio.

2. Um pensamento de ódio ou ressentimento é um veneno mental. Não pense o mal para outra pessoa, pois assim fazer é pensar o mal para você mesmo. Você é o único ser pensante em seu universo e todos os seus pensamentos são criadores.

3. Sua mente é um meio criador. Por conseguinte, o que você sente e pensa de outra pessoa acontecerá em sua própria vida. Esse é o significado psicológico do preceito áureo do Evangelho. Como você deseja que os outros pensem de você, pense delas da mesma maneira.

4. Enganar, roubar e iludir outra pessoa acarreta frustração, perda e limitações para você. O seu subconsciente registra suas motivações, pensamentos e sentimentos interiores. Sendo eles de natureza negativa, você sofrerá distúrbios, perda e limitações de incontáveis modos. Na verdade, o que você faz a

outra pessoa está fazendo a si mesmo.

5. O bem que você faz, a bondade que demonstra, o amor e boa-vontade que irradia virão de volta multiplicados várias vezes, por inúmeros caminhos.

6. Você é o único ser pensante em seu mundo. É por isso responsável pela maneira como pensa sobre os outros. Lembre-se: os outros nunca são responsáveis pela maneira como você pensa sobre eles. Seus pensamentos se reproduzem. O que está pensando neste momento sobre as outras pessoas?

7. Torne-se emocionalmente amadurecido e permita que as outras pessoas divirjam de você. Tem o direito de discordar de você e você tem a mesma liberdade de discordar delas. Você pode discordar sem ser desagradável.

8. Os animais recebem as suas vibrações de medo e tentam atacá-lo. Se você gosta de animais, eles nunca o atacarão. Muitos seres humanos são tão sensíveis quanto cachorros, gatos e outros animais.

9. A sua voz interior, representando seus pensamentos e sentimentos silenciosos, se expressa nas reações dos outros para você.

10. Deseje para os outros o que deseja para si próprio. Essa é a chave para as relações humanas harmoniosas.

11. Mude o seu conceito e avaliação do seu patrão. Sinta e saiba que ele pratica o preceito áureo do Evangelho e a Lei do Amor em todos os seus atos e ele reagirá de acordo.

12. Nenhuma outra pessoa pode aborrecê-lo ou irritá-lo a menos que você o permita. Seu pensamento é criador - e você pode, portanto, abençoá-la. Se alguém o chamar de pulha, por exemplo, você tem a liberdade de responder- lhe: "Que a paz de Deus penetre em sua alma!"

13. O amor é a resposta para conviver com as outras pessoas. O amor é compreensão, boa vontade e respeito à divindade nos outros.

14. Você odiaria um corcunda ou um paralítico? Teria compaixão. Tenha compaixão e compreensão para com os corcundas mentais que foram condicionados negativamente. Tudo compreender é tudo perdoar.

15. Alegre-se com o sucesso, a promoção e a boa sorte dos outros Assim fazendo, você atrai a fortuna para você.: 16. Nunca ceda às cenas emocionais e acessos dos outros. O apaziguamento nunca vence. Nunca seja um capacho. Adira sempre ao que está certo. Fixe-se em seu ideal, sabendo que o âmbito mental que lhe dá paz, felicidade e alegria, é o do direito, do bem e da verdade. O que lhe favorece, favorece a todos.

17. A única coisa que você deve a todas as outras pessoas é amor, e o amor consiste em desejar para os

outros aquilo que você deseja para si mesmo - saúde, felicidade e todas as bênçãos da vida.

17. Como usar o subconsciente para perdoar

A vida não tem favoritos, Deus é Vida e este Princípio da Vida está fluindo através de você neste exato momento. Deus expressa-se como harmonia, paz, beleza, alegria e abundância através de você. Isso é chamado de a vontade de Deus ou a tendência da Vida.

Se você opõe resistência em sua mente ao fluxo da Vida que corre em você, essa congestão emocional ficará gravada em seu subconsciente e causará todas as espécies de condições negativas. Deus nada tem com condições infelizes ou caóticas existentes no mundo. Todas elas se produzem pelo pensamento negativo e destrutivo do homem.

Portanto, é tolice responsabilizar Deus por suas dificuldades ou doenças.

Muitas pessoas habitualmente erguem uma resistência mental ao fluxo da Vida ao acusar e censurar Deus pelos pecados, doenças e sofrimentos da humanidade. Outras lançam a Deus a culpa por suas dores, achaques, perda de entes queridos, tragédias pessoais e acidentes. Ficam com raiva de Deus e acreditam que Ele é responsável por suas desgraças.

Enquanto essas pessoas mantiverem tais conceitos negativos sobre Deus, sofrerão as reações negativas automáticas de suas mentes subconscientes. Na verdade, tais pessoas não sabem que se estão punindo a si mesmas.

Devem ver a verdade, encontrar a libertação e abandonar toda e qualquer condenação, ressentimento e raiva contra quem quer que seja ou qualquer poder externo. De outra maneira, não conseguirão evoluir com saúde, felicidade e na posse das suas atividades criadoras. No momento em que essas pessoas passarem a ter um Deus de amor em suas mentes e corações e quando acreditarem que Deus é o Pai Amado que deles toma conta, cuida, orienta, sustenta e fortalece, este conceito ou crença sobre Deus ou o Princípio da Vida será aceito por suas mentes subconscientes e se verão abençoadas de incontáveis maneiras.

A VIDA SEMPRE PERDOA

A vida sempre o perdoa quando você corta o dedo. A inteligência subconsciente que há dentro de você começa imediatamente a recuperá-lo. Novas células são construídas e fecham o corte. Se você ingere algum alimento estragado por engano, a Vida o perdoa e faz com que você vomite para preservá-lo. Se você queima a

mão, o Princípio da Vida reduz o edema e a congestão. Dá-lhe uma nova pele, um novo tecido e novas células. A Vida não guarda rancor contra você e está sempre a perdoá-lo. A Vida lhe devolve a saúde, a vitalidade, a harmonia e a paz se você cooperar com pensamentos em harmonia com a natureza. Memórias negativas e perniciosas, amargura e má vontade desorganizam e dificultam o livre fluxo do Princípio da Vida em você.

COMO EXPULSAR O SENTIMENTO DE CULPA

Conheci um homem que costumava trabalhar todas as noites até uma hora da madrugada aproximadamente.

Não dava a menor atenção à esposa e aos dois filhos. Estava sempre muito ocupado, trabalhando arduamente. Pensava que as outras pessoas deviam cumprimentá-lo por trabalhar tão árdua e persistentemente até de madrugada. No entanto, sua pressão sanguínea era bastante alta e ele estava invadido por um sentimento de culpa. Inconscientemente procurava punir-se com seu trabalho extenuante e ignorava completamente os filhos. Um homem normal não age assim. Interessa-se por seus filhos e por seu desenvolvimento. Não fecha a porta do seu mundo à esposa.

Expliquei-lhe por que estava trabalhando tão arduamente: "Há algo que o está devorando por dentro, pois de outra maneira não agiria assim. Você se está punindo. Precisa aprender a perdoar-se." Ele possuía realmente um profundo sentimento de culpa, por causa de um irmão.

Expliquei-lhe também que Deus não o estava punindo, ele é que se punia a si próprio. Por exemplo: se você aplicar mal as leis da vida, sofrerá de acordo com essa má aplicação. Se você colocar a mão num fio de alta tensão desencapado, certamente ficará queimado. As forças da natureza não são ruins. É o uso que se faz delas que determina se os efeitos serão bons ou maus. A eletricidade não é um mal - depende de como é utilizada, para queimar uma estrutura ou para iluminar uma casa. O único pecado é a ignorância da lei e a única punição é a reação automática à má utilização da lei pelo homem.

Se você utilizar mal os princípios da química, pode fazer explodir o seu escritório ou fábrica. Se você põe a mão numa lâmina, pode fazer com que sua mão sangre. O objetivo da lâmina não é este.

O homem compreendeu que Deus não condena nem pune ninguém e que todos os seus sofrimentos se deviam à reação do seu subconsciente aos seus próprios pensamentos negativos e destrutivos. Ele enganara o irmão certa ocasião e este agora estava morto. Ele

estava cheio de remorsos e com um profundo sentimento de culpa.

Indaguei: - Você seria capaz, hoje, de enganar seu irmão?

- Não - respondeu.

- Sentiu-se justificado naquela ocasião?

- Sim - declarou.

- Mas agora não o faria novamente?

- Não, agora estou ajudando os outros a aprender como viver.

Acrescentei o seguinte comentário: "Agora você possui um poder de raciocinar e uma compreensão maior. O perdão é perdoar-se a si mesmo. O perdão é colocar seus pensamentos em sintonia com a divina lei da harmonia. A autocondenação é chamada de inferno (escravidão e frustração) e o perdão é conhecido como céu (harmonia e paz)."

O peso da culpa e da autocondenação foi tirado de sua mente e ele teve uma cura completa. O médico tomou sua pressão e ela estava normal. A explicação foi a cura.

UM ASSASSINO APRENDE A PERDOAR-SE

Um homem que assassinou seu irmão na Europa procurou-me,há alguns anos. Sofria de grande angústia e tortura mental, acreditando que Deus devia puni-lo. Explicou que seu irmão teve um caso com sua esposa e matou-o com um tiro no impulso do momento. Isso acontecera cerca de quinze anos antes de procurar-me. -Nesse período, casara-se com uma jovem americana e fora abençoado com três filhos adoráveis. Estava numa posição em que ajudava muitas pessoas e era um homem inteiramente transformado.

Expliquei-lhe que, física e psicologicamente, não era o mesmo homem que matara o irmão, uma vez que os cientistas asseguram que as células do nosso corpo mudam de onze em onze meses. Além disso, era um novo homem mental e' espiritualmente. Estava agora cheio de amor e boa vontade pela humanidade. O "velho" homem que cometera o crime quinze anos atrás estava morto mental e espiritualmente. Na verdade, ele estava condenando um homem inocente!

Essa explicação teve um efeito profundo sobre ele, tendo declarado que era como se se houvesse tirado um grande peso de sua mente. Ele compreendeu o significado da verdade que se lê na Bíblia: Vinde, pois, e arrazoemos, diz o SENHOR; ainda que os vossos pecados sejam como o escarlate, eles se tornarão brancos como a neve; ainda que sejam vermelhos como o carmesim, se tornarão como a lã, ISAÍAS 1:18.

AS CRÍTICAS NÃO PODEM FERI-LO SEM O SEU CONSENTIMENTO

Uma professora contou-me que uma de suas colegas

criticou um discurso que fizera, afirmando que falara muito depressa, engolira algumas palavras, quase não conseguira fazer-se ouvida e, ainda por cima, sua fala fora ineficiente. Essa professora ficou furiosa e cheia de ressentimento contra a colega que a criticara.

Ela me confessou, no entanto, que as críticas eram justas. A sua primeira reação fora realmente infantil e concordou que a crítica fora de fato um excelente corretivo. Tratou imediatamente de suplementar suas deficiências em discursar, matriculando-se num curso de oratória. Escreveu-me mais tarde para agradecer o interesse que lhe dediquei, expressando seu reconhecimento pelas conclusões que Lhe permitiram corrigir as suas deficiências.

COMO TER COMPAIXÃO

Suponha que todas as coisas que a colega disse da professora a que acabei de me referir não fossem verdadeiras. A professora teria compreendido que as suas palavras haviam abalado os preconceitos, superstições ou estreitas crenças sectárias da colega e que uma pessoa psicologicamente doente está simplesmente expelindo seu ressentimento por ter sido ferida por uma ebulição psicológica.

Compreender isso é ter compaixão. O próximo passo lógico seria rezar pela paz, harmonia e compreensão da outra pessoa. Você não pode ser ferido quando sabe que é o senhor dos seus pensamentos, reações e emoções. As emoções seguem-se ao pensamento e você possui o poder de rejeitar todos os pensamentos que possam perturbá-lo ou afligi-lo.

ABANDONADA NO ALTAR

Há alguns anos, visitei uma igreja para uma cerimônia de casamento. O noivo não apareceu e, ao cabo de duas horas, a noiva derramou algumas lágrimas e disse-me: "Rezei pedindo a orientação divina. Esta pode ter sido a resposta, pois Ele nunca falha."

Assim foi sua reação - fé em Deus e em todas as coisas boas. Ela não teve amargura em seu coração, explicando: "

O casamento não devia ser a ação correta, pois minha oração pedia que fosse indicada a ação correta para nós dois".

Outra pessoa que passasse por uma experiência semelhante teria um acesso ou uma crise emocional, necessitando de sedativos e talvez mesmo de internação em um hospital.

Sintonize com a infinita inteligência que há dentro das profundezas do seu subconsciente, confiando

na resposta da mesma maneira que confiava em sua mãe quando ela o pegava em seus braços. É assim que você pode adquirir equilíbrio e saúde mental e emocional.

"É UM ERRO CASAR. O SEXO É COISA DO DIABO E EU TAMBÉM"

Há algum tempo conversei com uma jovem de 22 anos de idade. Haviam-lhe ensinado que era pecado dançar, jogar cartas, nadar e sair com homens. Era ameaçada por sua mãe, que lhe dizia que arderia eternamente no fogo do inferno se desobedecesse à sua vontade e aos ensinamentos religiosos. Essa jovem usava sempre vestido preto e meias pretas. Não usava rouge, batom ou qualquer outra espécie de pintura, pois sua mãe dizia que essas coisas eram pecaminosas. A mãe disse-lhe também que os homens eram diabólicos e que o sexo era uma coisa do diabo, uma devassidão simplesmente diabólica.

Essa jovem teve de aprender a perdoar-se, pois estava dominada por um sentimento de culpa. Perdoar significa renunciar. Ela teve de renunciar a todas as suas falsas crenças nas verdades da vida e criar uma nova avaliação de si mesma. Quando saía com jovens do escritório em que trabalhava, tinha uma profunda sensação de culpa e pensava que Deus iria puni-la. Inúmeros rapazes propuseram-lhe casamento, mas ela me afirmou: "O casamento é um erro.

O sexo é. coisa do diabo e eu também". Era a voz da sua consciência ou condicionamento anterior falando.

Passou a visitar-me uma vez por semana, durante dez semanas, tendo eu explicado o funcionamento das mentes consciente e subconsciente, como está exposto neste livro.

Gradualmente, essa jovem foi compreendendo que fora submetida a uma terrível lavagem cerebral, mesmerizada e condicionada por uma mãe, ignorante, supersticiosa, intolerante frustrada. Ela rompeu inteiramente com sua família e iniciou uma nova e maravilhosa vida.

Por sugestão minha, mudou de guarda-roupa e até de penteado. Tomou lições de dança com um homem e também aprendeu a guiar automóveis. Aprendeu a nadar, a jogar cartas e teve inúmeros encontros com rapazes.

Começou, em suma, a amar a vida. Rezou por um companheiro perfeito, pedindo ao Espírito Infinito que lhe atraísse um homem que com ela se harmonizasse integralmente. Isso veio finalmente a ocorrer. Certa tarde, quando deixava meu consultório, havia um homem esperando para ver-me e eu casualmente apresentei-os. Estão agora casados e vivem em perfeita harmonia um com o outro.

O PERDÃO É NECESSÁRIO PARA A CURA

E, quando estiverdes orando, se tendes alguma coisa contra alguém, perdoai... MARCOS 11:25.

O perdão dos outros é essencial para a paz mental e saúde radiante. Você deve perdoar a todos os que o feriram, se deseja ter uma saúde perfeita e felicidade. Perdoe-se a si mesmo pondo seus pensamentos em harmonia com a lei e a ordem divinas. Você não pode, entretanto, perdoar-se a si mesmo realmente, enquanto não tiver perdoado os outros.

Recusar a perdoar-se não passa de orgulho espiritual e ignorância.

No campo psicossomático da medicina moderna é constantemente ressaltado o fato de que o ressentimento, a condenação dos outros, o remorso e a hostilidade estão por trás de uma multidão de doenças que vão da artrite às doenças cardíacas. Salientam os médicos que essas pessoas doentes, que foram magoadas, maltratadas, enganadas ou prejudicadas, estão cheias de ódio e ressentimento contra os que as feriram. Isso provoca ferida inflamada e supurada em seus subconscientes. Só há um remédio ela tem que eliminar e descartar-se dos seus ferimentos e o único caminho seguro para isso é o perdão.

O PERDÃO É O AMOR EM AÇÃO

O ingrediente essencial na arte do perdão é a disposição de perdoar. Se você deseja sinceramente perdoar, já ultrapassou mais da metade dos obstáculos. Estou certo de que você compreende que perdoar alguma pessoa não significa necessariamente que você gosta dela ou vá associar-se a ela. Você não pode ser compelido a gostar de alguém, como um governo também não pode legislar boa vontade, amor, paz ou tolerância. É impossível gostar das pessoas pelo simples fato de alguém em Washington ter baixado um decreto com essa determinação. Podemos, contudo, amar as pessoas sem delas gostarmos.

A Bíblia diz: Amai-vos uns aos outros. Isso, qualquer pessoa que queira realmente poderá fazê-lo. Amar, significa desejar a outra pessoa saúde, felicidade, paz, alegria e todas as bênçãos da vida. É preciso apenas um requisito - sinceridade: Você não está sendo magnânimo quando perdoa; está sendo, na verdade, egoísta, pois o que deseja para os outros está de fato desejando para si mesmo. o motivo é que você o está pensando e o está sentindo.

Como pensa e sente, assim você é. Haverá coisa mais simples que essa?

A TÉCNICA DO PERDÃO

Vou expor agora um método simples que, se você o praticar, vai operar maravilhas em sua vida. É o seguinte: Acalme sua mente, relaxe-se, abandone-se. Pense em Deus e em Seu amor por você e depois afirme: "Perdoo espontânea e integralmente (mencione o nome do seu ofensor), eximindo-o mental e espiritualmente. Perdoo inteiramente tudo o que esteja ligado ao assunto em questão. Estou livre e ele/ela está livre também. É um sentimento maravilhoso. Hoje é o meu dia de anistia geral. Eximo cada um e todos que me feriram e Lhes desejo saúde, felicidade, paz e todas as bênçãos da vida. Assim faço espontaneamente, com alegria e amor, e sempre que pensar nas pessoas que me feriram hei de dizer que as eximo de qualquer culpa e que todas as bênçãos da vida lhes pertencem.

Estou livre e vocês estão livres também. É realmente maravilhoso!"

O grande segredo do verdadeiro perdão é, uma vez perdoada a pessoa, você não precisará mais repetir a oração. Sempre que a pessoa vier à sua mente ou o ferimento por acaso voltar ao seu pensamento, deseje o bem ao ofensor e diga: "Que a paz esteja contigo!" Faça isso com frequência, todas as vezes que o pensamento passar por sua mente. Você verá que, em poucos dias, o pensamento da pessoa ou da experiência voltará com uma frequência cada vez menor, até desaparecer completamente.

TESTE DECISIVO PARA O PERDÃO

Há um teste com ácido para o ouro. E há também um teste decisivo para o perdão. Se eu lhe disser algo maravilhoso sobre alguém que o enganou, iludiu e magoou, e você de alguma maneira reagir às boas notícias sobre essa pessoa, as raízes do ódio ainda estarão em seu subconsciente, devastando-o.

Suponhamos que você teve um doloroso abscesso na boca há um ano e falou-me a esse respeito. Casualmente, indago se você ainda sente alguma dor. Você responderia automaticamente: "É claro que não, mas ainda me lembro da dor". Este é o problema: você pode ter lembrança do incidente, embora não mais o fira ou aflija. Esse é o teste decisivo e você deve enfrentá-lo psicológica e espiritualmente, pois, de outra maneira, estará a enganar-se a si mesmo e não terá praticado a verdadeira arte do perdão.

TUDO COMPREENDER É TUDO PERDOAR

Quando o homem compreende a lei criadora da sua própria mente, deixa de culpar as outras pessoas e as

condições pela feitura e pelas frustrações de sua vida. Sabe que os seus próprios pensamentos e sentimentos é que cria o seu destino. Além disso, ele tem consciência de que os fatores externos não são causa nem condicionadores de sua vida e de suas experiências. Pensar que os outros podem obstruir a sua felicidade, que você é um joguete do destino cruel, que você deve opor-se e lutar contra os outros para viver - tudo isso e coisas semelhantes são insustentáveis quando você compreende que os pensamentos são de fato coisas. A Bíblia diz a mesma coisa: Porque, como um homem imagina em sua alma, assim ele é. PROVÉRBIOS, 23:7.

COMO FAZER PARA PERDOAR

1. Deus"- ou a Vida - não se deixa impressionar pelas pessoas. A Vida não tem filhos prediletos. A Vida ou Deus - parece favorecer-nos quando nós nos colocamos de acordo com o princípio da harmonia, saúde, alegria e paz.

2. Deus - ou a Vida - nunca nos envia doenças, moléstias, acidentes ou sofrimentos. Nós próprios atraímos essas coisas para nós com pensamentos negativos e destrutivos, de acordo com a lei expressa nas palavras colhemos o que plantamos.

3. Nossos conceitos de Deus é a coisa mais importante da nossa vida. Se realmente acreditamos em um Deus de amor, nosso subconsciente reagirá com incontáveis bênçãos. Acreditemos em um Deus de amor.

4. A Vida - ou Deus - não nos guarda rancor. A Vida nunca nos condena. A Vida pode curar uma ferida em nossa mão. A Vida nos perdoa se nós queimarmos o dedo. Reduz o edema e recupera a parte atingida à sua perfeição e beleza.

5. Nosso complexo de culpa resulta de um falso conceito de Deus da Vida. Deus - ou a Vida - não nos pune nem nos julga. Nós é que o fazemos, com nossas falsas crenças, pensamentos negativos e autocondenação.

6. Deus - ou a Vida - não nos condena nem nos pune. As forças da natureza não são maléficas. O efeito de sua utilização depende de como nós aplicamos o poder que há dentro de nós. Podemos usar a eletricidade para matar alguém ou para iluminar uma casa. Podemos usar a água para afogar uma criança ou mitigar sua sede. O bem e o mal derivam do pensamento - e dos propósitos da própria mente do homem.

7. Deus - ou a Vida - nunca pune ninguém. O homem é que se pune a si próprio, por seus falsos conceitos de Deus, da Vida e do Universo. Seus pensamentos são criadores e podem criar a sua própria desgraça.

8. Se alguém o criticar e você estiver realmente errado, alegre-se, agradeça e reconheça as críticas. Isso lhe proporciona a oportunidade de corrigir suas falhas.

9. Você não pode ser ferido pelas críticas quando sabe que é o senhor dos seus pensamentos, reações e emoções. Isso lhe dá a oportunidade de rezar e abençoar o outro, abençoando-se a si mesmo em consequência.

10. Quando você reza em busca de orientação e da ação correta, aceite o que vier. Compreenda que é o que lhe serve. Não há, portanto, motivos para autopiedade, críticas ou ódio.

11. Não há nada que seja bom ou mau - o pensamento é que faz um e outro. Não há nada de mau no sexo, no desejo de boa alimentação, riqueza ou expressão verdadeira. Tudo depende de como você usa esses anseios, desejos ou aspirações. O seu desejo de comida pode ser realizado sem que haja necessidade de matar alguém por um pedaço de pão.

12. O ressentimento, o ódio, a má vontade e a hostilidade estão por trás de uma multidão de doenças. Perdoe- se a si mesmo e a todos os demais irradiando amor, vida, alegria e boa vontade para todos que o magoaram. Continue a fazer assim, até que possa encontrá-los em sua mente e verificar que está em paz com eles.

13. Perdoar é dar alguma coisa. De amor, paz, alegria, sabedoria e todas as bênçãos da vida aos outros, até que não haja nenhuma ferida em sua mente. Esse é realmente o teste decisivo para o perdão.

14. Suponhamos que você teve um abscesso em sua boca há cerca de um ano. Foi bastante doloroso. Pergunte a si mesmo se sente alguma dor agora. A resposta é negativa. Da mesma forma, se alguém o feriu, mentiu-lhe ou magoou-o disse o que de pior se podia dizer a seu respeito, seu pensamento sobre essa pessoa é negativo? Você reage quando ele ou ela surge em sua mente? Se isso ocorre, as raízes do ódio ainda estão lá, devastando você e o que há de bom em você. O único caminho é exterminá-las com amor, desejando à pessoa que o feriu todas as bênçãos da vida, até que possa encontrá-la em sua mente e reagir sinceramente com bênçãos de paz e boa vontade. Este é o significado de perdoar setenta vezes sete.

18. Como o seu subconsciente remove os obstáculos mentais

A solução está dentro do problema. A resposta está em cada pergunta. Se você enfrenta uma situação difícil e não vê o caminho claramente, o melhor procedimento é presumir que a inteligência infinita que há dentro de seu subconsciente tudo conhece e tudo vê, possui a resposta e vai revelá-la a você naquele instante. A sua nova atitude mental, de que a inteligência criadora vai trazer-lhe uma solução feliz para o problema, permitir-lhe-á encontrar a resposta. Esteja certo de que tal atitude da mente vai trazer-lhe ordem, paz e significado para todos os seus empreendimentos.

COMO DESTRUIR OU CONSTRUIR UM HÁBITO

Você é uma criatura de hábitos. O hábito é a função do seu subconsciente. Você aprendeu a nadar, a andar de bicicleta, a dançar e a dirigir automóveis, fazendo essas coisas conscientemente repetidas vezes, até que fizessem impressões em seu subconsciente. E, então, a ação automática do hábito do seu subconsciente tomou conta de tudo.

Isso é o que se chama algumas vezes de segunda natureza, que é a reação do seu subconsciente ao seu pensamento e ação.

Você tem a liberdade de escolher um bom hábito ou um mau hábito. Se você repete um pensamento negativo ou age negativamente durante um certo período, ficará sob a compulsão desse hábito. A lei do seu subconsciente é o hábito.

COMO ACABAR COM UM MAU HÁBITO

O Sr. Jones disse-me certa vez: "Um impulso incontrolável de beber me domina e eu fico bêbedo durante umas duas semanas. Não consigo vencer esse terrível hábito."

Vezes sem conta essa experiência ocorreu com esse homem infeliz. Ele criara o hábito de beber em excesso.

Embora tivesse começado a beber por sua própria iniciativa, começou também a compreender que podia mudar o seu hábito e criar um novo. Contou-me que, embora conseguisse suprimir temporariamente seus desejos através da força de vontade, os esforços contínuos para reprimir os inúmeros impulsos só faziam tornar as coisas piores. Os repetidos fracassos

convenceram-no de que não tinha força nem esperança de controlar seu impulso ou obsessão. Essa ideia de não ter forças operava como uma poderosa sugestão ao seu subconsciente e agravava sua fraqueza, tornando sua vida uma sucessão de fracassos.

Ensinei-lhe a harmonizar às funções das mentes consciente e subconsciente. Quando as duas cooperam, a ideia ou desejo implantado no subconsciente se realiza. Sua mente racional concordou que, se o velho hábito fizera impressões que o punham em dificuldades, podia conscientemente criar uma nova impressão que o conduzisse à liberdade, à abstenção e à paz de espírito. Sabia que seu hábito destrutivo era automático, mas como o adquirira através de escolha consciente compreendeu que, da mesma maneira como fora condicionado negativamente, também podia ser condicionado positivamente. Em consequência, deixou de pensar no fato de que não tinha forças para vencer o hábito. Além disso, compreendeu claramente que não havia outro obstáculo à sua cura que não o seu próprio pensamento. Portanto, não havia necessidade de esforço excessivo ou coerção mental.

O PODER DA IMAGEM MENTAL

Esse homem adquiriu a prática de relaxar o corpo e entrar em um estado de sonolência semiletárgico. Depois ocupava sua mente com a imagem do fim desejado, sabendo que o seu subconsciente encontraria o caminho mais fácil de realizá-lo. Imaginava sua filha cumprimentando-o por sua libertação e dizendo-lhe: "Papai, é maravilhoso tê-lo novamente em casa!" Ele perdera a família por causa da bebida. Não lhe permitiam visitá-la e sua esposa não lhe falava.

Regularmente, sistematicamente, ele passou a sentar-se e meditar de acordo com o esquema acima descrito.

Quando sua atenção se desviava, fazia, por hábito, com que voltasse imediatamente a imagem mental de sua filha sorrindo e a cena de seu lar animada por sua voz alegre. Tudo isso trouxe o recondicionamento de sua mente. Foi um processo gradual. Ele perseverou, sabendo que, cedo ou tarde, criaria um novo padrão de hábito em seu subconsciente.

Disse-lhe que podia comparar seu consciente a uma máquina fotográfica e que seu subconsciente era a chapa sensível em que se registravam as imagens e ficavam impressas. Isso o impressionou bastante e seu objetivo integral passou a ser o de imprimir a imagem em sua mente e revelá-la. Os "filmes são revelados no escuro - da mesma forma, as imagens mentais são reveladas na câmara escura do subconsciente".

ATENÇÃO FOCALIZADA

Compreendendo que sua mente consciente era uma simples câmara, ele não despendia muito esforço. Não havia uma luta mental. Tranquilamente ajustava seus pensamentos e focalizava sua atenção na cena imaginada até identificar-se, gradualmente, com a imagem. Ficava absorvido pela atmosfera mental que criava, repetindo o seu filme mental frequentemente Não havia por que duvidar de que a cura viria. Quando havia alguma tentação de beber, desviava sua atenção de quaisquer imagens de bebedeira para o sentimento de estar em casa com sua família. Conseguia ser bem sucedido, pois confiantemente esperava experimentar a imagem que revelava em sua mente. Hoje ele é presidente de um consórcio que movimenta muitos milhões de dólares e é um homem de uma felicidade radiante.

"O AZAR ME PERSEGUE"

O Sr. Block contou-me que sua renda anual era de vinte mil dólares mas que, nos últimos três meses, todas as portas pareciam fechar-se cerradamente à sua presença. Na última hora, quando os clientes já estavam quase assinando na linha pontilhada, a porta fechava-se subitamente. Ele acrescentou que talvez estivesse sendo perseguido por uma praga.

Discutindo o assunto com o Sr. Block descobriu que, três meses antes, ele ficara bastante irritado e aborrecido, ressentido mesmo, com um dentista que, após prometer assinar um contrato, desistira na última hora. Começou a viver com o medo inconsciente de que outros clientes fizessem o mesmo, fixando assim um padrão de frustração, hostilidade e obstáculos. Gradualmente criou em sua mente uma crença em obstáculos e cancelamentos no último minuto, até estabelecer-se um círculo vicioso. O que mais receio é o que me acontecera. O Sr. Block compreendeu que a dificuldade estava em sua própria mente e que era essencial mudar de atitude mental.

O seu aparente infortúnio acabou com a seguinte oração: "Sei que possuo a infinita inteligência de meu subconsciente, que não conhece obstáculos nem dificuldades nem adiamentos. Vivo na alegre expectativa do melhor.

Minha mente mais profunda responde aos meus pensamentos. Sei que o trabalho do poder infinito do meu subconsciente não pode ser impedido. A infinita inteligência sempre termina com sucesso tudo aquilo que inicia. A sabedoria criadora funciona através de mim, realizando todos os meus planos e objetivos. Meu propósito na vida é prestar ótimos serviços e todos

aqueles com quem entro em contato é favorecido pelo que tenho a oferecer Tudo o que faço realiza-se plenamente em divina ordem."

Todas as manhãs, antes de visitar seus clientes, repetia essa oração, proferindo-a também à noite, antes de dormir. Em pouco tempo conseguiu estabelecer um novo hábito-padrão em seu subconsciente e voltou à sua velha trilha de vendedor bem sucedido.

QUANTO VOCÊ QUER O QUE DESEJA?

Um jovem perguntou a Sócrates como podia alcançar a sabedoria. Sócrates disse-lhe que o acompanhasse e levou-o a um rio, onde mergulhou a cabeça do jovem dentro da água e assim a manteve até que ele se estivesse agitando para respirar, soltando-o então. Quando o jovem se recuperou, Sócrates perguntou-lhe: "O que você mais quis quando estava com a cabeça dentro da água?" "Eu queria respirar", disse o jovem.

E Sócrates declarou: "Quando você quiser a sabedoria tanto quanto queria respirar quando estava mergulhado na água, então a receberá."

Da mesma forma, quando você possui realmente um desejo intenso de superar qualquer obstáculo em sua vida e chega à conclusão definida de que há uma saída e de que vai encontrá-la, então a vitória e o triunfo estão assegurados.

Se você realmente deseja paz de espírito e serenidade interior, você as terá. Não importa quão injustamente você foi tratado, quão parcial seu chefe se portou ou quão patife um amigo provou ser - tudo isso não faz diferença alguma quando você desperta para os seus poderes mentais e espirituais. Você sabe o que deseja e se recusará peremptoriamente a deixar que os ladrões (pensamentos) do ódio, da raiva, da hostilidade e da má vontade lhe roubem a paz, a harmonia, a saúde e a felicidade. Você deixa de ficar abalado por pessoas, circunstâncias, notícias e ocorrências, identificando imediatamente seus pensamentos com seu objetivo na vida. Seu objetivo é paz, saúde, inspiração, harmonia e abundância. Sinta um rio de paz fluindo através de você nesse momento. Seu pensamento é o poder imaterial e invisível e você escolhe que ele o abençoe, o inspire e lhe proporcione paz.

POR QUE ELE NÃO PODIA FICAR CURADO

Há um caso clássico de um homem casado, com quatro filhos, que sustentava e vivia secretamente com outra mulher durante as suas viagens de negócios. Era doente, nervoso, irritadiço, rabugento e não conseguia dormir sem o auxílio de drogas. Os médicos não

conseguiam fazer com que sua pressão baixasse. Sentia dores em diversos órgãos e os médicos não conseguiam diagnosticá-las nem aliviá-las. Para piorar as coisas, começou a beber em excesso.

A causa de tudo era um profundo sentimento inconsciente de culpa. Violara os votos do casamento e isso o perturbava A fé religiosa em que fora criado estava profundamente entranhada em seu subconsciente e ele bebia excessivamente para curar o sentimento de culpa. Alguns inválidos tomam morfina ou codeína para dores intensas; ele tomava álcool para a dor ou ferida em sua mente. Era a velha história de jogar lenha à fogueira.

A EXPLICAÇÃO E A CURA

Ele ouviu atentamente a explicação de como sua mente funciona. Enfrentou seu problema, olhou-o de frente e desistiu de sua vida dupla. Sabia que o seu ato de beber era uma tentativa inconsciente de fuga. A causa oculta alojada em seu subconsciente tinha de ser erradicada só depois viria a cura.

Começou a imprimir em seu subconsciente, três a quatro vezes por dia, as declarações contidas na seguinte oração: "Minha mente está repleta de paz, equilíbrio e serenidade. O infinito está estendido em sorridente repouso dentro de mim. Não tenho medo de nada no passado, no presente ou no futuro. A infinita inteligência do meu subconsciente orienta-me, guia-me e dirige-me em todos os meus caminhos. Enfrento agora cada situação com fé, equilíbrio, tranquilidade e confiança. Estou agora inteiramente livre do hábito. Minha mente está repleta de paz interior, liberdade e alegria. Perdoo a mim mesmo e assim sou perdoado. Paz, sobriedade e confiança reinam supremas em minha mente."

Repetia essa oração com frequência, estando plenamente consciente do que estava fazendo e por que o fazia.

Saber o que estava fazendo dava-lhe a fé e a confiança necessárias. Expliquei-lhe que, enquanto fazia essas afirmações em voz alta, devagar, com serenidade e sentimento, elas gradualmente mergulhavam em sua mente subconsciente. Como sementes, elas germinariam e dariam frutos da sua espécie. Essas verdades, nas quais se concentrou, entravam-lhe pelos olhos, seus ouvidos escutavam-lhes os sons e as suas vibrações curativas alcançaram o seu subconsciente, obliterando os padrões mentais negativos que haviam causado todas as suas perturbações. A luz dissipa a escuridão. O pensamento construtivo destrói o pensamento negativo. Ele se transformou e em um mês já

era um novo homem.

RECUSANDO-SE A ADMITIR

Se você é um alcoólatra ou um viciado em drogas, admita-o. Não fuja ao problema. Muitas pessoas permanecem alcoólatras porque se recusam a admitir que o são.

Sua doença é um medo interior, uma instabilidade interior. Você se recusa a enfrentar a vida e por isso tenta escapar às suas responsabilidades através da garrafa. Como alcoólatra, você não tem livre escolha, embora pense que a tenha e possa até vangloriar-se de sua força de vontade. Se você é um bêbado contumaz e diz corajosamente que nunca mais vai tocar em bebida, não possui a força para fazer essa afirmativa tornar-se verdadeira, pois não sabe onde localizar essa força.

Você está vivendo numa prisão psicológica que você mesmo construiu e está acorrentado às suas crenças, opiniões, hábitos e influências externas. Como a maioria das pessoas, você é uma criatura de hábitos. Está, portanto, condicionado a reagir da maneira por que o faz.

CONSTRUINDO A IDEIA DE LIBERDADE

Você pode erguer em sua mente a ideia de liberdade e paz de espírito, de maneira a que alcance as profundezas do' seu subconsciente. Sendo este todo-poderoso, irá libertá-lo do seu desejo pelo álcool. Terá, então, uma nova compreensão de como sua mente funciona e poderá realmente sustentar sua afirmação e provar a verdade a si mesmo.

51% CURADO

Se você possui um desejo intenso de libertar-se de qualquer hábito destrutivo, então já está 51% curado.

Quando você possui um desejo maior de abandonar o seu mau hábito que o de continuá-lo, não terá muita dificuldade em conquistar uma liberdade completa.

Qualquer pensamento que você fixe em sua mente, esta o amplia muitas vezes. Se você absorve sua mente no conceito de liberdade (libertação do hábito) e paz de espírito e se a mantém focalizada nessa nova direção, você começa a gerar sentimentos e emoções que gradativamente emocionalizam o conceito de liberdade e paz. Qualquer ideia que você emocionaliza é aceita por sua mente subconsciente e se transforma em realidade.

A LEI DA SUBSTITUIÇÃO

Tenha sempre em mente que algo de bom pode advir de seu sofrimento. Você não sofreu em vão, lembre-se.

Contudo, é tolice continuar a sofrer.

Se você continua a ser um alcoólatra, isso Lhe

trará deterioração e decadência mental e física. Saiba que a força do seu subconsciente o está apoiando. Mesmo quando você está nas garras da melancolia, comece a imaginar a alegria da liberdade que lhe está reservada. Essa é a lei da substituição. Sua imaginação levou-o à garrafa; deixe agora que ela o leve à liberdade e à paz de espírito. Você sofrerá um pouco, mas é em razão de um objetivo construtivo.

Você sofrerá como uma mãe nas dores do parto e, da mesma forma, dará à luz um filho da mente. Seu subconsciente dará à luz a abstenção.

CAUSA DO ALCOOLISMO

A verdadeira causa do alcoolismo é o pensamento negativo e destrutivo - pois como um homem pensa, assim é.

O alcoólatra possui um sentimento profundo de inferioridade, de inadequação, de derrota e frustração geralmente acompanhadas por uma profunda hostilidade interior. Possui numerosos álibis para os motivos que o levaram a beber, mas a única razão está em sua vida de pensamentos.

TRÊS PASSOS MÁGICOS

O primeiro passo: Fique em repouso, aquiete as engrenagens da sua mente. Entre em estado de sonolência.

Nesse estado do relaxamento, de paz e receptividade, você está-se preparando para o segundo passo.

O segundo passo: Escolha uma frase curta, que possa ser prontamente gravada pela memória, e repita-a interminavelmente como um acalanto. Use, por exemplo, a frase "A abstenção da bebida e a paz de espírito me pertencem e por isso eu dou graças". Para evitar que a mente comece a vaguear, pronuncie-a em voz alta ou a anuncie com os lábios enquanto a diz mentalmente. Isso ajuda a introduzi-la na mente subconsciente. Faça assim durante uns cinco minutos ou mais. Você encontrará uma resposta emocional profunda.

O terceiro passo: Antes de dormir faça o que o escritor alemão Johann von Goeth costumava fazer. Imagine um amigo, um ente querido, à sua frente. Seus olhos estão fechados, você está descontraído e em paz. O ente querido ou amigo está presente subjetivamente e lhe diz: "Parabéns!" Você vê o seu sorriso, ouve a sua voz. Mentalmente aperta-lhe a mão - e tudo é tão real e vívido. A palavra parabéns implica em liberdade completa. Ouça-a indefinidamente, até conseguir a reação subconsciente que o satisfaça.

PERSEVERE

Quando o medo bater na porta de sua mente ou quando a preocupação, a ansiedade e a dúvida se atravessarem no caminho de sua mente, contemple a sua visão, o seu objetivo. Pense no poder infinito que há no seu subconsciente e que você pode pôr em ação com seu pensamento e sua imaginação. Isso lhe dará confiança, força e coragem.

Persevere, até que raie o dia e as sombras se dissipem.

REVISÃO DO PODER DO PENSAMENTO

1. A solução sempre está dentro do problema. A resposta está em cada questão. A infinita inteligência responde-lhe na medida em que a chamar com fé e confiança.

2. O hábito é a função do seu subconsciente. Não há prova maior do poder maravilhoso do seu subconsciente que a força e o domínio que o hábito exerce em sua vida. Você é uma criatura de hábitos.

3. Você forma padrões de hábito em seu subconsciente ao repetir inúmeras vezes um pensamento ou uma ação, é fixá-lo no subconsciente e torná-lo automático, é assim que se aprende a nadar, dançar, bater a máquina, andar, dirigir automóvel etc.

4. Você tem a liberdade de escolher. Pode escolher um bom hábito ou um mal hábito. A oração é um bom hábito.

5. Qualquer imagem mental, sustentada pela fé, que você mantiver em seu consciente, será tornada realidade pelo subconsciente.

6. O único obstáculo ao seu sucesso e realização é o seu próprio pensamento ou imagem mental.

7. Quando sua atenção divagar, traga-a de volta pela contemplação do seu bem ou objetivo. Faça disso um hábito. A isso se dá o nome de disciplinar a mente.

8. Sua mente consciente é a máquina fotográfica e sua mente subconsciente é a chapa sensível em que se imprime ou registra a imagem.

9. O único azar que persegue qualquer pessoa é um pensamento de medo repetido interminavelmente na mente. Acabe com o azar, tendo a certeza de que levará a bom termo, em divina ordem, tudo aquilo que iniciar.

Imagine o final feliz e mantenha-o com confiança.

10. Para formar um novo hábito, você tem de estar convencido de que ele é desejável. Quando seu desejo de abandonar o mau hábito é maior do que o de continuá-lo, você está 51% curado.

11. As afirmações dos outros não podem feri-lo, a não ser através dos seus próprios pensamentos e com a sua participação mental. Identifique-se com o seu

objetivo, que é paz, harmonia e alegria. Você é o único ser pensante em seu universo.

12. A bebida em excesso é um desejo inconsciente de fuga. A causa do alcoolismo é o pensamento negativo e destrutivo. A cura é pensar em liberdade, abstenção e perfeição e sentir a sensação de sua realização.

13. Muitas pessoas continuam alcoólatras porque se recusam a admitir que o são.

14. A lei do seu subconsciente - que o manteve em escravidão e lhe impediu a liberdade de ação - vai-lhe dar liberdade e felicidade. Depende tudo de como você vai utilizá-la.

15. Sua imaginação levou-o à garrafa. Deixe agora que ela o leve à liberdade, imaginando que está livre.

16. A verdadeira causa do alcoolismo é o pensamento negativo e destrutivo. Como um homem pensa em seu coração (mente subconsciente), assim, ele é.

17. Quando o medo bate à porta da sua mente, deixe que a fé em Deus e em todas as coisas boas a abra.

19. Como usar o seu subconsciente para afastar o medo

Um dos meus alunos contou-me que foi convidado a falar em um banquete. Disse que ficou apavorado ao pensar em falar perante mil pessoas. Superou seu medo da seguinte maneira: durante várias noites, antes do banquete, sentou-se em uma poltrona durante uns cinco minutos, dizendo para si mesmo em tom pausado, tranquilo e positivo: "Vou dominar esse medo. Vou superá-lo agora mesmo. Falo com equilíbrio e confiança. Estou relaxado e à vontade".

Dessa maneira, pôs em funcionamento uma lei definida da mente e superou o seu medo.

O subconsciente é sensível à sugestão e por esta é controlado. Quando você aquieta sua mente e se relaxa, os pensamentos da sua mente consciente penetram na mente subconsciente por um processo semelhante à osmose, no qual se misturam fluidos separados por uma membrana porosa. Quando essas sementes positivas - ou pensamentos - mergulham na região do subconsciente, começam a germinar e você se torna equilibrado, tranquilo, sereno.

O MAIOR INIMIGO DO HOMEM

Afirma-se que o medo é o maior inimigo do homem. O medo está por trás do fracasso, da doença e das relações humanas desagradáveis. Milhões de pessoas tem medo do passado, do futuro, da velhice, da loucura e da morte.

O medo é um pensamento em sua mente e você tem medo dos seus próprios pensamentos.

Um menino pode ficar paralisado pelo medo quando lhe dizem que há um homem mau debaixo de sua cama e que vai levá-lo. Quando o pai acende a luz e mostra-lhe que não há ninguém, ele se liberta do medo. O medo na mente do menino foi tão real como se houvesse de fato um homem debaixo de sua cama. Ele se curou de um pensamento falso em sua mente. A coisa que temia, na verdade, não existia. Da mesma forma, a maioria dos seus medos não tem base na realidade. Constitui apenas um conglomerado de sombras sinistras - e as sombras não têm realidade.

FAÇA AQUILO QUE RECEIA

Ralph Waldo Emerson, filósofo e poeta, disse: "Faça aquilo que você receia e a morte do medo será certa."

Houve um tempo em que o autor deste livro sentia

um medo indescritível quando estava diante de uma assistência. A maneira como o superei foi enfrentando a assistência, fazendo aquilo que eu receava e a morte do medo foi inevitável.

Quando você afirma positivamente que vai dominar seus receios e chega a uma decisão definida em sua mente consciente, -liberta o poder do subconsciente, que flui em resposta à natureza do seu pensamento.

BANINDO O TERROR DO PALCO

Uma jovem foi convidada para uma audição. Há muito que procurava essa oportunidade, mas, nas três ocasiões anteriores em que lhe surgira, fracassara miseravelmente, pois tinha medo do palco.

Possuía uma excelente voz, mas estava convencida de que, quando chegasse a ocasião de cantar, seria dominada pelo terror do palco. O subconsciente encara seus receios como um pedido e faz com que se manifestem, trazendo-os à sua experiência. Nas três audições anteriores, a jovem desafinara e finalmente sucumbira e chorara. A causa, como foi anteriormente apontada, era uma autossugestão involuntária, isto é, um silencioso pensamento de medo, emocionalizado e subjetivo.

Ela superou-o com a técnica seguinte: três vezes por dia trancava-se em seu quarto, sentava-se confortavelmente em uma poltrona, relaxava o corpo e fechava os olhos, acalmando a mente e o corpo da melhor maneira possível. A inércia física favorece a passividade e torna a mente mais receptiva à sugestão. Neutralizava a sugestão de medo com uma afirmativa contrária, declarando para si mesma: "Canto muito bem, sou equilibrada, serena, confiante e calma."

Repetia essas palavras em tom pausado e tranquilo, impregnado de sentimento, por umas cinco a dez vezes em cada ocasião. Trancava-se assim em seu quarto três vezes por dia e mais uma vez à noite, antes de dormir. Ao fim de uma semana estava completamente confiante e calma, realizando depois uma audição excelente. Siga o processo acima descrito e a morte do medo será certa.

O MEDO DO FRACASSO

De vez em quando os jovens da universidade local vinham procurar-me, bem como os professores. Os estudantes, em geral, pareciam sofrer de uma amnésia sugestiva por ocasião dos exames. A queixa é sempre a mesma: "Sei as respostas depois que os exames terminam, mas no seu decorrer não consigo lembrar-me das respostas."

A ideia - realizada - que motivava tudo isso é uma a que damos invariavelmente uma atenção concentrada.

Descobri que cada um dos estudantes estava obcecado com a ideia de fracasso. O medo estava por trás da amnésia temporária e era a causa de tudo.

Um jovem estudante de medicina era o aluno mais brilhante de sua turma e, no entanto, não conseguia responder às questões mais simples por ocasião dos exames escritos e orais. Expliquei-lhe que a razão era o fato de preocupar-se e ficar receoso vários dias antes de os exames começarem. Esses pensamentos negativos ficavam impregnados de medo.

Os pensamentos envoltos por uma forte emoção de medo tornam-se reais na mente subconsciente. Em outras palavras: esse jovem estava pedindo à sua mente subconsciente que o fizesse fracassar e era exatamente o que acontecia. No dia dos exames via-se dominado pelo que se conhece, nos círculos da psicologia, como amnésia sugestiva.

COMO ELE VENCEU O MEDO

Aprendeu que o seu subconsciente era o depósito da memória e tinha um registro perfeito de tudo o que ouvira e lera durante o seu curso de medicina. Além disso, aprendeu que o subconsciente é impressionável e retribuidor. A maneira de entrar em contato com ele era relaxar-se, estar em paz e confiante.

Todas as noites e todas as manhãs, começou a imaginar sua mãe cumprimentando-o por suas excelentes notas.

Em suas mãos, segurava uma carta imaginária de sua mãe. Quando começou a contemplar o resultado feliz, provocou uma resposta ou reação correspondente e recíproca em si mesmo. O poder onisciente e onipotente do subconsciente tomou conta de tudo, passando a orientar e dirigir sua mente consciente de acordo. Ao imaginar o final feliz, estava desejando os meios de realizá-lo. Seguindo esse procedimento, não encontrou dificuldades em passar nos exames subsequentes. Em outras palavras: a sabedoria subjetiva tomou conta dele, compelindo-o a prestar excelentes exames.

MEDO DE AGUA, MONTANHAS, LUGARES FECHADOS ETC.

Há muitas pessoas que têm medo de entrar em elevadores, escalar montanhas ou até mesmo de nadar. Pode ser que, no último caso, por exemplo, a pessoa tenha passado por alguma experiência desagradável em sua mocidade, sendo atirada à água à força sem saber ainda nadar. Em outro caso, pode ter ficado presa em um elevador que não funcionou direito, daí resultando o medo de lugares fechados.

Tive uma experiência dessas quando estava com dez anos de idade. Caí acidentalmente em um poço e mergulhei três vezes. Ainda me posso lembrar da água

escura tragando minha cabeça e eu ofegando em busca de ar, até que outro garoto me puxou no último instante. Essa experiência entrou em meu subconsciente e durante anos fiquei com medo da água.

Um psicólogo mais velho disse-me certo dia: "Vá até a piscina, olhe a água e diga em voz alta e firme que vai dominá-la. Depois, entre na água, tome lições de natação e supere o seu medo". Foi o que fiz - e dominei o meu medo da água. Não permita que a água o domine. Lembre-se sempre: você é o senhor da água.

Quando assumi uma nova atitude mental, o poder onipotente do subconsciente respondeu, dando-me força, fé e confiança e permitindo que superasse o meu medo.

TÉCNICA MESTRA PARA SUPERAR QUALQUER MEDO ESPECÍFICO

Vou descrever agora um processo e uma técnica que ensino há muitos anos. Funciona como um encantamento.

Tente-o!

Suponha que você tem medo da água, de montanhas, de uma entrevista, do público ou de lugares fechados. Se você tem medo de nadar, comece agora a sentar-se tranquilamente durante uns cinco a dez minutos, três a quatro vezes por dia, e imagine que está nadando. É uma experiência subjetiva. Mentalmente você se está projetando como se estivesse dentro da água. Você sente a friagem da água e o movimento dos seus braços e pernas. É tudo tão real e vívido, constituindo uma alegre atividade da mente. Não é um devaneio inútil, pois você sabe que está experimentando em sua imaginação o que depois se desenvolverá em sua mente consciente. Você será compelido a expressar a imagem e representação do quadro que imprimiu em sua mente mais profunda. Essa é a lei do subconsciente.

Você pode aplicar a mesma técnica se tem medo de montanhas ou de lugares altos. Imagine que está escalando uma montanha, sinta a realidade desse ato, aprecie o cenário, sabendo que, fazendo-o mentalmente, o fará depois fisicamente com facilidade e segurança.

ELE BENDISSE O ELEVADOR

Conheci o diretor de uma grande empresa que tinha pavor de andar de elevador. Preferia subir cinco lances de escada, todas as manhãs, para chegar ao seu escritório. Contou-me que começou a bendizer o elevador toda a noite e vária vez por dia, até que, finalmente, superou o seu medo. Era assim que abençoava o elevador: "O elevador em nosso edifício é uma ideia maravilhosa. Surgiu da mente universal. É um benefício e uma bênção para todos os nossos

empregados. Presta serviço maravilhoso. Funciona em divina ordem. Viajo nele em paz e com alegria. Fico agora em silêncio, enquanto as correntes da vida, do amor e da compreensão fluem através dos padrões do meu pensamento.

Em minha imaginação estou agora no elevador e dele saio para entrar em meu escritório. O elevador está repleto de empregados nossos. Eu converso com eles, que se mostram cordiais, alegres e livres. É uma experiência maravilhosa de liberdade, fé e confiança. Por ela, dou graças".

Continuou a pronunciar essa oração por dez dias e, no décimo primeiro, entrou no elevador com outros membros da organização e sentiu-se completamente livre.

O MEDO NORMAL E ANORMAL

O homem nasce apenas com dois medos: o medo de cair e o medo de barulho. Esses dois medos constituem uma espécie de sistemas de alarma que a natureza dá ao homem como meios de conservação. O medo normal é bom.

Você ouve um automóvel vindo pela estrada e pula de lado para sobreviver. O medo momentâneo de ser atropelado é superado por sua ação. Todos os outros medos lhe foram incutidos pelos pais, parentes, professores e todos aqueles que influenciaram seus primeiros anos.

O MEDO ANORMAL

O medo anormal aparece quando o homem deixa a sua imaginação correr desenfreada. Conheci uma mulher que foi convidada para uma viagem ao redor do mundo de avião. Ela começou a recortar dos jornais todas as notícias de catástrofes aéreas. Imaginou-se caindo de avião no oceano, afogando-se etc. Esse é um medo anormal. Se ela tivesse persistido, indubitavelmente teria traído O que mais temia.

Outro exemplo de medo anormal é o que acometeu um homem de negócios de Nova York, bastante próspero e bem sucedido. Ele possuía o seu próprio filme mental particular, do qual era o diretor. Ele projetava o seu filme mental de fracasso, bancarrota, cofres vazios e falta de saldo nos bancos até mergulhar na mais profunda depressão.

Recusou-se a deixar de pensar nessas imagens mórbidas e vivia dizendo à esposa que "isso não pode durar", "haverá uma decepção", "vamos falir" etc.

Sua esposa contou-me que, finalmente, foi à falência e todas as coisas que imaginava e temia aconteceram. As coisas que temia não existiam, mas ele as trouxe à realidade temendo-as constantemente,

acreditando e esperando o desastre financeiro. Jó disse: O que eu temo me acontecerá."

Há pessoas que receiam que algo terrível aconteça a seus filhos e que alguma catástrofe horrível lhes suceda.

Quando leem a respeito de uma doença rara ou epidêmica, ficam logo com medo de apanhá-la e alguns julgam mesmo que já estão sofrendo dela. Tudo isso é medo anormal.

RESPOSTA AO MEDO ANORMAL

Desloque-se mentalmente para a posição oposta ao seu medo. Permanecer em estado de medo extremo é a estagnação e depois a deterioração física e mental. Quando o medo surge, vem imediatamente, acompanhando-o, um desejo por algo oposto aquilo que se receia. Fixe sua atenção, imediatamente, na coisa desejada. Fique absorvido e monopolizado por seu desejo, sabendo que o subjetivo sempre supera o objetivo. Essa atitude lhe dará confiança e levantará seu espírito. O poder infinito do seu subconsciente está agindo em seu nome e não pode falhar. Portanto, a paz e a segurança lhe pertencem.

EXAMINE SEUS RECEIOS

O presidente de uma grande organização contou-me certa vez que, quando era vendedor, costumava dar quatro ou cinco voltas pelo quarteirão antes de ter coragem de visitar o freguês. O gerente de vendas um dia viu-o e disse- lhe: "Não tenha medo do homem mau atrás da porta. Não há nenhum homem mau. Trata-se de uma falsa crença."

O gerente disse-lhe que sempre olhava os seus temores de frente, enfrentando-os e fitando-os bem nos olhos.

Os temores então desapareciam, reduzindo-se à sua insignificância.

PERDIDO NA SELVA

Um capelão contou-me certa vez aquilo por que passara na Segunda Guerra Mundial. Teve que pular de paraquedas de um avião danificado e caiu em plena selva. Ficou assustado, mas sabia que havia duas espécies de medo, o normal e o anormal, como já ressaltamos anteriormente.

Decidiu que tinha de fazer imediatamente alguma coisa para acabar com o seu medo e começou a falar para si próprio, dizendo: "John, você não pode entregar-se ao seu medo. O medo é um desejo de segurança e proteção, de uma saída para o seu

problema."

Afirmou então: "A infinita inteligência que guia os planetas em seus cursos está agora a orientar-me, a dirigir-me para fora desta floresta."

Continuou a dizer essas palavras durante uns dez minutos ou mais, em voz alta. "Então, acrescentou, algo começou a surgir dentro de mim. Uma atitude confiante dominou-me e comecei a caminhar. Poucos dias depois, milagrosamente, saí da selva e fui recolhido por um avião de salvamento."

Foi a mudança de atitude mental que o salvou. Sua fé e a confiança no poder e sabedoria subjetiva dentro de si foram a solução para o seu problema.

Declarou-me ele: se eu tivesse começado a lamentar meu destino e permitisse que meus temores me dominassem, teria sucumbido ao monstro do medo e provavelmente teria morrido de medo e inanição."

ELE PEDIU DEMISSÃO

O gerente-geral de uma grande organização contou-me que, durante três anos, viveu com receio constante de perder o seu lugar. Estava sempre imaginando o seu fracasso. A coisa que temia não existia, exceto como um pensamento ansioso, mórbido, em sua própria mente. Sua imaginação intensa dramatizava a perda do emprego, até que ficou nervoso e neurótico. Finalmente, pediram-lhe que se demitisse.

Na verdade, foi ele quem provocou a sua demissão. Suas constantes imagens negativas e sugestões de medo à sua mente subconsciente fizeram com que esta respondesse e reagisse de acordo. Isso levou-o a cometer erros e tomar decisões tolas, resultando em seu fracasso como gerente-geral. Sua demissão nunca teria ocorrido, se ele se tivesse imediatamente deslocado para o lado de sua mente oposto àquele em que se localizava o medo.

CONSPIRAVAM CONTRA ELE

Durante uma recente excursão de conferências tive a oportunidade de conversar por duas horas com uma alta autoridade do governo. Possuía um profundo senso de paz interior e serenidade. Disse que todos os insultos proferidos contra ele pelos jornais e pelo partido oposicionista politicamente o perturbam. Costuma sentar-se tranquilamente durante quinze minutos pela manhã e compenetrar-se de que no centro de si mesmo há profundo e sereno oceano de paz. Meditando dessa forma, gera uma força tremenda que supera toda a sorte de dificuldades e temores.

Há algum tempo, um colega telefonou-lhe à meia noite e disse-lhe que um grupo de pessoas estava

conspirando contra ele. Disse então o seguinte para o colega: "Vou dormir agora em perfeita paz. Trataremos do assunto amanhã, às 10 horas."

Disse-me ele: "Sei que nenhum pensamento negativo pode manifestar-se a menos que o emocionalize e o aceite mentalmente. Recusei-me a dar guarida à sugestão de medo do meu colega. Por conseguinte, nenhum dano podia advir-me."

Observem com que calma tranquilidade e paz ele se portou! Não ficou nervoso, arrancando os cabelos ou torcendo as mãos. No centro de si mesmo encontrou as águas serenas, a paz interior, onde havia uma calma inextinguível.

LIVRE-SE DE TODOS OS SEUS MEDOS

Use esta fórmula perfeita para afastar o medo: Busquei o Senhor e Ele me acolheu; livrou-me de todos os meus temores. SALMO 34:4. O Senhor é uma palavra antiga que significa lei - o poder da sua mente subconsciente.

Conheça as maravilhas do seu subconsciente e saiba como ele trabalha e funciona. Domine as técnicas apresentadas neste capítulo. Ponha-as em prática hoje mesmo, agora! Sua vontade subconsciente responderá e você ficará livre de todos os seus temores. Busquei o Senhor e Ele me acolheu; livrou-me de todos o meu temor.

AJA ASSIM PARA LIBERTAR-SE DO MEDO

1. Faça a coisa que receia e a morte do medo será certa. Diga para si mesmo com toda sinceridade. "Vou dominar este medo". E o conseguirá.

2. O medo é um pensamento negativo em sua mente. Supere-o com um pensamento construtivo. O medo, já matou milhões de pessoas. A confiança é maior que o medo. Nada é mais poderoso que a fé em Deus e no bem.

3. O medo é o maior inimigo do homem. Está por trás do fracasso, da doença e das relações humanas desagradáveis. O amor expulsa o medo. O amor é uma ligação emocional com as coisas boas da vida. Apaixone-se pela honestidade, pela integridade, pela justiça, pela boa vontade e pelo sucesso. Viva na alegre expectativa do melhor e invariavelmente alcançará o melhor.

4. Neutralize as sugestões de medo com uma afirmação oposta. Lembre-se dos excelentes resultados alcançados pela jovem cantora que afirmou, para vencer o seu medo, que cantava muito bem, era equilibrada, serena o calma.

5. O medo está por trás da amnésia que ataca os estudantes por ocasião dos exames escritos e orais. Você pode superá-lo afirmando frequentemente: "Possuo uma memória perfeita para tudo aquilo de que necessito saber". Pode imaginar também um amigo cumprimentando-o

por seu brilhante sucesso nos exames. Persevere e vencerá.

6. Se você tem medo da água, nade. Em sua imaginação, nade livremente, alegremente. Sinta o frio da água e a sensação de estar atravessando a nado uma piscina. Torne essa imagem tão vívida quanto possível. Fazendo-o subjetivamente, será compelido a entrar na água e dominá-la. Essa é a lei da sua mente.

7. Se você tem medo de lugares fechados, tais como elevadores, salas de conferências etc., ande mentalmente em um elevador, bendizendo todas as suas peças e funções. Você ficará surpreso ao verificar com que rapidez o medo desaparecerá.

8. Você nasceu apenas com dois medos: o medo de cair e o medo de barulho. Todos os seus outros medos são adquiridos. Livre-se deles.

9. O medo normal é bom. O medo anormal é mau e destrutivo. Permitir constantemente os pensamentos de medo acarreta o medo anormal, obsessões e complexos. Temer alguma coisa persistentemente provoca um sentimento de pânico e terror.

10. Você pode superar o medo anormal quando sabe que o poder do seu subconsciente pode mudar os condicionamentos e realizar os desejos acalentados por seu coração. Dedique sua atenção e devote-se, imediatamente, ao seu desejo, que é o oposto do seu medo. Este é o amor que expulsa o medo.

11. Se você tem medo do fracasso, dedique sua atenção ao sucesso. Se você tem medo das doenças, pense na saúde perfeita. Se você tem medo de um acidente, pense na orientação e na proteção de Deus. Se você tem medo da morte, pense na Vida Eterna. Deus é Vida e esta é a sua vida agora.

12. A grande lei da substituição é a resposta ao medo. O que quer que você receie possui solução sob a forma de um desejo seu. Se você está doente, deseje a saúde. Se você está na prisão do medo, deseje a liberdade. Espere sempre o bem. Concentre-se mentalmente no bem- e saiba que o seu subconsciente sempre lhe responde. Nunca falha.

13. As coisas que você teme na verdade não existem, a não ser como pensamentos em sua mente. Os pensamentos são criadores. por isso que Jó disse que a coisa que eu temia me aconteceu. Pense bem e o bem advirá.

14. Enfrente os seus temores, traga-os à luz da razão. Aprenda a sorrir dos seus temores. Esse é o melhor remédio.

15. Nada pode perturbá-lo, a não ser o seu próprio pensamento. As sugestões, afirmações e ameaças de outras pessoas não possuem poder algum. O poder está dentro de você e quando seus pensamentos são

focalizados no que é bom, o poder de Deus estará então com os seus pensamentos bons. Há apenas um único Poder Criador e Ele se manifesta como harmonia. Não há diversões nem querelas n'Ele. Sua fonte é o Amor. por isso que o poder de Deus está sempre com os pensamentos de bem.

20. COMO PERMANECER SEMPRE JOVEM DE ESPÍRITO

Seu subconsciente nunca envelhece. É eterno, sempre jovem e infinito. É uma parte da mente universal de Deus que nunca nasceu e nunca vai morrer.

A fadiga e a velhice nada têm a ver com qualquer qualidade ou poder espiritual. A paciência, a bondade, a honestidade, a humildade, a boa vontade, a paz, a harmonia e o amor fraternal são atributos que nunca envelhecem. Se você continuar a possuir essas qualidades, nessa nova etapa da vida, permanecerá sempre jovem de espírito.

Lembro-me de ter lido um artigo em uma de nossas revistas, há alguns anos, informando que um grupo de eminentes médicos da Clínica de Courey, de Cincinnati, no Ohio, revelara, após exaustivas pesquisas, que os anos somente não podem ser responsabilizados por distúrbios degenerativos. Esses mesmos médicos afirmaram que é o medo do tempo - não o tempo em si mesmo - que possui um efeito envelhecedor prejudicial sobre nossas mentes e corpos e que o medo neurótico dos efeitos da idade pode bem ser a causa da velhice prematura.

Durante os muitos anos de minha vida pública, tive a oportunidade de estudar as biografias de homens e mulheres famosos que prosseguiram em suas atividades produtivas pelos anos a fora, bem além do período normal de vida. Alguns demonstraram toda a sua grandeza na velhice. Por outro lado, tive o privilégio de encontrar e travar conhecimento com inúmeras pessoas sem grande preeminência mas que, em uma espera menor, pertenceram àquela categoria de mortais audazes que provaram que a velhice em si mesma não destrói os poderes criadores da mente e do corpo.

ELE ENVELHECERA NO PENSAMENTO

Há alguns anos procurei um velho amigo em Londres, na Inglaterra. Tinha mais de 80 anos, estava bastante doente e, evidentemente, estava também sucumbindo à idade avançada. Nossa conversa revelou sua fraqueza física, seu sentimento de frustração e uma deterioração geral bem próxima da morte. Lamentava-se de ser um inútil e afirmava que ninguém o queria. Com uma expressão de desesperança, traía sua falsa filosofia: "Nós nascemos, crescemos e ficamos velhos, sem nenhuma serventia. E isso é o fim."

Essa atitude mental de inutilidade e insignificância era a principal razão de sua doença.

Olhava para a frente e via apenas a senilidade - depois, mais nada. Na verdade ele envelhecera em sua vida mental e sua mente subconsciente transformava em realidade todo o seu pensamento habitual.

A VELHICE É A MADRUGADA DA SABEDORIA

Infelizmente, muitas pessoas assumem a mesma atitude desse infeliz homem. Têm medo do que chamam de "velhice" e que para elas significa o fim, a extinção. Na verdade, têm medo da própria vida. A vida, no entanto, é interminável. A velhice não é o voo dos anos e sim a madrugada da sabedoria. A sabedoria é a consciência dos tremendos poderes espirituais do subconsciente e o conhecimento de como aplicá-los para levar uma vida plena e feliz. Tire agora de sua cabeça, de uma vez para sempre, a ideia de que ter 65, 75 ou 85 anos de idade é sinônimo do fim para você ou para outras pessoas. Pode ser o início de um padrão de vida glorioso, fértil, ativo e bastante produtivo, melhor do que você jamais experimentou. Acredite nisso, espere confiante - e seu subconsciente fará com que se realize.

BOAS-VINDAS À MUDANÇA

A velhice não é uma ocorrência trágica. O que chamamos de processo de envelhecimento é na verdade uma mudança. Deve ser recebida com alegria e cordialidade, pois cada fase da vida humana é um passo para frente no caminho que não tem fim. O homem possui poderes que transcendem os seus poderes físicos. Possui também sentidos que transcendem os seus cinco sentidos físicos.

Os cientistas modernos estão descobrindo provas positivas, indiscutíveis, de que algo consciente no homem pode deixar seu corpo presente e viajar milhares de quilômetros para ver, ouvir, tocar e falar a outras pessoas, mesmo que o corpo nunca deixe o leito em que se reclina.

A vida do homem é espiritual e eterna. Ele nunca precisa envelhecer, pois a Vida - ou Deus - não pode envelhecer. A Bíblia diz que Deus é Vida. A Vida está sempre se renovando, é eterna, indestrutível e é também a realidade de todos os homens.

PROVAS DA SOBREVIVÊNCIA

As provas reunidas pelas sociedades de pesquisas psíquicas da Inglaterra e dos Estados Unidos são irrefutáveis. Você pode entrar em qualquer livraria importante de uma cidade grande e encontrar volumes das Atas da Sociedade de Pesquisas Psíquicas, baseadas em descobertas de eminentes cientistas sobre a sobrevivência após o que se conhece como morte. Você

encontrará um surpreendente relato de experiências científicas que estabelecem a realidade da vida após a morte no livro O Problema da Sobrevivência Psíquica, de Herewarde Carrington, diretor do Instituto Psíquico Americano.

A VIDA É

Uma mulher perguntou a Thomas Edison, o mago da eletricidade: "Sr. Edison, o que é a eletricidade?"

Ele respondeu: "Minha senhora, a eletricidade é. Use-a."

Eletricidade é um nome que nós damos a um poder invisível que não compreendemos plenamente, mas sobre o qual aprendemos tudo o que podemos de seus princípios e suas aplicações. Nós a utilizamos incontáveis maneiras.

Um cientista não pode ver um elétron com os seus olhos, mas aceita-o como um fato científico porque é a única conclusão válida que coincide com as suas outras provas experimentais. Não podemos ver a vida. Contudo, sabemos que estamos vivos. A vida é - e nós estamos aqui para expressá-la em toda a sua beleza e glória.

A MENTE E O ESPÍRITO NÃO ENVELHECEM

Diz a Bíblia: E a vida eterna é esta: que te conheçam a ti, o único Deus verdadeiro. S. JOÃO 17:3.

O homem que pensa ou acredita que o ciclo terreno do nascimento, da adolescência, juventude, maturidade e velhice são tudo o que há de vida é, na verdade, digno de pena. Tal homem não possui nenhum refúgio, nenhuma esperança, nenhuma visão e para ele a vida não tem significado.

Esse tipo de crença traz frustração, estagnação, descrença e um senso de desesperança que resulta em neuroses e aberrações mentais de todas as espécies. Se você já não podia jogar uma movimentada partida de tênis ou nadar tão rápido quanto seu filho ou se o seu corpo se tornou menos ágil e você caminha mais devagar, lembre-se de que a vida está sempre se vestindo de roupagens novas. O que os homens chamam de morte é apenas uma jornada para uma nova idade em outra dimensão da Vida.

Sempre digo aos homens e mulheres que assistem às minhas conferências que deveriam aceitar o que chamamos de velhice com a maior amabilidade. A velhice possui a sua própria glória, a beleza e a sabedoria Lhe pertencem.

A paz, o amor, a alegria, a beleza, a felicidade, a sabedoria, a boa vontade e a compreensão são qualidades que nunca envelhecem nem morrem.

Ralph Waldo Emerson, poeta e filósofo, disse: "Nós

não contamos os anos de um homem até que ele nada mais tenha a contar."

Seu caráter, as qualidades de sua mente, sua fé e suas convicções não estão sujeitos à decadência.

VOCÊ É TÃO JOVEM QUANTO PENSA QUE É

Faço periodicamente algumas conferências em Caxton Hall, em Londres, na Inglaterra. Pouco depois de uma dessas conferências, um médico cirurgião disse-me: "Tenho 84 anos de idade. Todas as manhãs realizo intervenções cirúrgicas, à tarde visito os meus pacientes e ainda escrevo para publicações médicas e científicas, em geral à noite."

Sua atitude era a de que era tão útil quanto acreditava ser e tão jovem quanto seus pensamentos. Disse-me ele: "É verdade o que você disse. O homem é tão forte quanto pensa que é e tão valioso quanto pensa que é."

Esse cirurgião não se rendeu à idade avançada. Sabe que é imortal. Seu comentário final foi o seguinte: "Se eu morrer amanhã, vou operar pessoas na próxima dimensão. Não com o escalpelo do cirurgião, mas sim com a cirurgia mental e espiritual."

SEUS CABELOS GRISALHOS SÃO UM PREDICADO

Nunca deixe um emprego e diga: "Estou aposentado, velho, acabado". Essa atitude significa a estagnação e você fica realmente acabado. Alguns homens são velhos aos 30 anos, enquanto outros são jovens aos 80 anos. A mente é o mestre tecelão, o arquiteto, o projetista e o escultor. George Bernard Shaw era um homem bastante ativo aos 90 anos e a qualidade artística de sua mente não relaxara em seu trabalho.

Conheço homens e mulheres que me contaram que alguns patrões só faltam bater-lhes a porta na cara quando dizem que tem mais de 40 anos de idade. Essa atitude dos patrões deve ser considerada insensível, desumana, ruim e completamente desprovida de compaixão e compreensão. A grande ênfase parece ser na idade - "preciso ter menos de 35 anos de idade para merecer consideração". O raciocínio por trás dessa atitude é certamente bastante leviano. Se o empregador se detivesse para pensar, compreenderia que o homem ou a mulher não está vendendo sua idade ou seus cabelos grisalhos e sim querendo oferecer seus talentos, sua experiência e sua sabedoria, acumulados em anos de experiência no mercado da vida.

A IDADE É UM PREDICADO

Sua idade devia ser um excelente predicado para

qualquer organização, por causa da sua prática e aplicação através dos anos dos princípios da Lei de Deus e da lei do amor e da boa vontade. Seus cabelos grisalhos, se você os possui, deveriam significar maior sabedoria, habilidade e compreensão. Sua maturidade emocional e espiritual deveria ser um grande benefício para qualquer organização.

Não se deve pedir a um homem que se aposente aos 65 anos de idade. Essa "a época da vida em que ele pode ser mais útil no trato dos problemas de pessoal, fazendo planos para o futuro, tomando decisões e orientando os outros no campo das ideias criadoras, baseado em sua experiência e visão interna da natureza do negócio".

TENHA A SUA IDADE

Um escritor de roteiros para o cinema, que trabalha em Hollywood, disse-me que era obrigado a escrever roteiros apropriados para mentes de 12 anos de idade. Esse é um trágico estado de coisas, se se espera que as grandes massas se tornem emocional e espiritualmente maduras. Significa que a ênfase é colocada na juventude, apesar do fato de que a juventude representa a inexperiência, a falta de discernimento e o julgamento apressado.

"POSSO IGUALAR-ME AOS MELHORES"

Imagino agora um homem de 65 anos que tenta freneticamente manter-se jovem. Ele nada com os jovens todos os domingos, faz longas caminhadas, joga tênis e gaba-se de suas proezas e poderes físicos, dizendo: "Vejam, posso igualar-me aos melhores dentre eles."

Ele devia lembrar-se a grande verdade: Porque, como imagina em sua alma, assim ele é. (PROVÉRBIOS, 23:7).

Dietas, exercícios e todas as espécies de jogos não conseguirão manter esse homem jovem. É-lhe necessário verificar que envelhece ou permanece jovem de acordo com os seus processos de pensamento. Se os seus pensamentos se dirigem constantemente para o que é belo, nobre e bem, você permanecerá jovem, apesar dos anos cronológicos.

MEDO DA VELHICE

Jó disse: A coisa que eu mais temia me aconteceu. Há muitas pessoas que temem a velhice e vivem incertas quanto ao futuro, porque antecipam a deterioração mental e física à medida que os anos avançam. O que elas pensam e sentem lhes sucederá.

Você envelhece quando perde o interesse pela vida, quando deixa de sonhar, de procurar novas verdades e novos mundos para conquistar. Quando sua mente está

aberta a novas ideias e a novos interesses e quando você levanta a cortina e deixa que entrem o brilho do sol e a inspiração de novas verdades da vida e do universo, você será sempre jovem e terá força vital.

VOCÊ TEM MUITO A DAR

Se você tem 65 ou 95 anos de idade, compreenda que ainda tem muito a dar. Você pode ajudar a estabilizar, aconselhar e orientar a geração mais jovem. Pode dar o benefício de seu conhecimento, de sua experiência e de sua sabedoria. Pode sempre olhar para frente, pois em todas as ocasiões estará contemplando a vida infinita. Descobrirá que nunca conseguirá deixar de descortinar as glórias e as maravilhas da vida. Tente aprender alguma coisa e cada novo momento do dia e verá que sua mente sempre será jovem.

110 ANOS DE IDADE

Há alguns anos, quando fiz uma conferência em Bombaim, na Índia, fui apresentado a um homem que tinha 110 anos de idade. Possuía o rosto mais belo que eu já vi em minha vida. Parecia transfigurado pela radiação de uma luz interior. Havia uma beleza extraordinária em seus olhos, indicando que envelhecera com alegria e que as luzes da sua mente não se haviam obscurecido.

APOSENTADORIA, UMA NOVA AVENTURA

Tenho a certeza de que sua mente nunca se aposenta. Deve ser como um para-quedas, que não possui utilidade alguma enquanto não se abre. Seja aberto e receptivo a novas ideias. Já vi homens de 65 e 70 anos se aposentarem.

Pareciam definhar e em pouco tempo morriam. Evidentemente, sentiam que a vida chegara ao fim.

A aposentadoria pode ser uma nova aventura, um novo desafio, um novo caminho, o início da realização de um sonho longamente acalentado. É terrivelmente deprimente ouvir um homem dizer: "Que vou fazer, agora que estou aposentado?" Na verdade, ele está dizendo que está "mental e fisicamente morto. Minha mente está vazia de ideias."

Tudo isso é um quadro falso. A grande verdade é que você pode realizar mais aos 90 anos que aos 60, porque a cada dia você cresce em sabedoria e compreensão da vida e do universo, através de novos estudos e interesses.

ELE SE APOSENTOU E PASSOU PARA UM EMPREGO MELHOR

Um diretor de empresa que mora perto da minha casa foi forçado a aposentar-se há poucos meses, porque chegara à idade de 65 anos. Disse-me ele: "Encaro a minha aposentadoria como uma promoção do jardim de

infância para o primeiro ano primário". Ele raciocinava da seguinte maneira: quando deixou o curso secundário, subiu a ladeira para a Faculdade. Compreendeu que esse era um passo à frente em sua educação e compreensão da vida em geral. Da mesma forma, acrescentava, agora podia fazer coisas que sempre desejara fazer e, portanto, sua aposentadoria era ainda outro passo à frente na ladeira da vida e da sabedoria.

Chegou à sábia conclusão de que não mais precisava concentrar-se em ganhar a vida. Agora ia passar a dedicar toda a sua atenção à vida. Sendo fotógrafo amador, tratou de fazer alguns cursos adicionais sobre o assunto. Fez uma viagem ao redor do mundo e tirou muitos filmes de lugares famosos. Agora faz conferências perante vários grupos, associações e clubes, sendo bastante solicitado.

Há inúmeras maneiras de interessar-se por coisas que valham a pena além de si mesmo. Entusiasme-se por novas ideias criadoras, faça progressos espirituais e continue a aprender e a desenvolver-se. Dessa maneira você permanece jovem no coração, porque tem fome e sede de novas verdades e seu corpo refletirá seu pensamento em todas as ocasiões.

VOCÊ DEVE SER UM CRIADOR E NÃO UM PRISIONEIRO DA SOCIEDADE

Os jornais estão tomando conhecimento de que o número de eleitores idosos da Califórnia está subindo bastante. Isso significa que suas vozes serão ouvidas na legislatura estadual e também nos corredores do Congresso americano. Creio que será votada uma lei federal proibindo os empregadores de discriminação contra homens e mulheres por causa da idade avançada.

Um homem de 65 anos pode ser mais jovem mental, física e fisiologicamente que muitos homens de 30 anos.

É estúpido e ridículo dizer a um homem que não pode ser contratado porque tem mais de 40 anos de idade. É como dizer que ele está pronto para o depósito de lixo ou para o monte de ferro velho.

Que deve fazer um homem de 40 anos ou mais? Deve enterrar seus talentos ou ocultar suas luzes? As pessoas desprovidas e impedidas de trabalhar por causa da idade devem ser sustentadas pelos tesouros governamentais em níveis municipais, estaduais e federais. As diversas organizações que se recusam a contestá-las a se beneficiar de sua sabedoria e experiência terão que pagar impostos para mantê-las. Essa é uma forma de suicídio financeiro.

O homem está aqui para gozar dos frutos do seu

trabalho e também para ser um produto e não um prisioneiro da sociedade que o compele à ociosidade.

O corpo do homem perde gradativamente o vigor à medida que se passam os anos, mas sua mente consciente pode-se tornar cada vez mais ativa, alerta e ágil e estimulada pela mente subconsciente. Sua mente, na verdade, nunca envelhece. Jó disse: Ah! quem me dera ser como fui nos meses passados, como nos dias em que Deus me guardava!

Quando fazia resplandecer a sua lâmpada sobre a minha cabeça, quando eu, guiado por sua luz, caminhava pelas trevas; como fui nos dias do meu vigor, quando a amizade de Deus estava sobre a minha tenda. Jó 29:2-4.

O SEGREDO DA JUVENTUDE

Ao recordar os dias de sua juventude, sinta o poder milagroso, curativo e rejuvenescente de seu subconsciente percorrer todo o seu ser. Saiba e sinta que você está inspirado, erguido, rejuvenescido, revitalizado e recarregado espiritualmente. Você pode borbulhar de entusiasmo e alegria como nos dias de sua juventude, pela simples razão de que pode sempre, mental e emocionalmente, recordar e recapturar o estado de alegria.

A lâmpada que brilha sobre a sua cabeça é a divina inteligência e lhe revela tudo aquilo de que necessita saber - permite-lhe afirmar a presença de seu bem, não obstante as aparências. Você caminha sob a orientação do seu subconsciente, porque sabe que a madrugada sempre surge e as sombras se dissipam.

TENHA UMA VISÃO

Em vez de dizer "Estou velho", diga sempre "Tenho sabedoria no caminho da Vida Divina". Não permita que a empresa, os jornais e as estatísticas pintem para você um quadro de sua velhice sob a forma de anos de decadência, decrepitude, senilidade e inutilidade. Rejeite-o, pois é uma mentira. Recuse-a a ser hipnotizado por tal propaganda.

Afirme a vida - não a morte. Tenha de si mesmo a visão de uma pessoa feliz, radiante, bem sucedida, serena e poderosa.

A MENTE NÃO ENVELHECE

O ex-presidente Herbert Hoover, até à sua idade avançada, era um homem bastante ativo e estava realizando uma tarefa monumental. Entrevistei-o há alguns anos em seu apartamento no Waldorf Astoria, em Nova York. Achei-o bastante saudável, feliz e vigoroso, cheio de vida e entusiasmo. Mantinha

diversas secretárias manipulando sua correspondência e ele próprio ocupava-se em escrever livros sobre política e história. Como todos os grandes homens, achei-o afável, alegre, cordial, jovial e bastante compreensivo.

Sua argúcia e sagacidade mental deram-me a sensação de uma existência inteira. É um homem profundamente religioso e cheio de fé em Deus e no triunfo da verdade eterna da vida. Sofreu uma barragem de críticas e condenação nos anos da grande depressão, mas suportou a tempestade e não envelheceu com ódio, ressentimento, má vontade e amargura. Pelo contrário: dirigiu-se ao silêncio de sua alma e, comungando com a Presença Divina dentro dele, encontrou a paz que é o poder no coração de Deus.

MENTE ATIVA AOS 99 ANOS DE IDADE

Meu pai aprendeu a falar francês aos 65 anos e tornou-se uma autoridade nessa língua aos 70. Estudou gaélico quando já tinha mais de 60 anos e tornou-se um professor acatado e famoso dessa matéria. Acompanhou minha irmã em uma escola de ensino superior e continuou a estudar até morrer, aos 99 anos de idade. Sua mente era tão lúcida aos 99 anos quanto o fora aos 20 anos. Além disso, sua capacidade de escrever e raciocinar melhorou com a idade. Na verdade, somos tão velhos quanto pensamos e sentimos.

PRECISAMOS DE NOSSOS CIDADÃOS MAIS IDOSOS

Catão, o patriota romano, aprendeu o grego aos 80 anos. Madame Ernestine Schumann-Heink, o grande contralto germanoamericano, alcançou o pináculo da sua carreira musical pois que já era avó. É realmente maravilhoso contemplar as realizações dos mais velhos! Harry S. Truman e o General Eurico Gaspar Dutra ainda são pessoas bastante ativas e que contribuem com seus talentos e sabedoria para melhorar o mundo.

O filósofo grego Sócrates aprendeu a tocar instrumentos musicais aos 80 anos. Miguel Ângelo pintou suas maiores telas aos 80 anos. E foi também aos 80 anos que Cio Simonides ganhou seu prêmio de poesia, que Johann von Goethe terminou o Fausto e que Leopold von Ranke iniciou a sua História do Mundo, que só foi concluir aos 92 anos.

Alfred Tennyson escreveu um magnífico poema, Crossing the Bar, aos 83 anos. Isaac Newton ainda trabalhava exaustivamente aos 85 anos. E aos 88 anos John Wesley dirigia, pregava e orientava o metodismo. Há vários homens de 95 anos de idade que assistem às minhas conferências e já me disseram que se sentem agora com melhor saúde que aos vinte anos.

Coloquemos nossos cidadãos mais idosos em altos

postos, dando-lhes todas as oportunidades de nos trazerem as flores do Paraíso.

Se você está aposentado, interesse-se pelas leis da vida e pelas maravilhas do seu subconsciente. Faça algo que sempre desejou fazer. Estude novos assuntos e investigue novas ideias.

Reze da seguinte maneira: Como suspira a corça pelas correntes das águas, assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma. SALMO 42:1.

OS FRUTOS DA VELHICE

Sua carne se robustecerá com o vigor da sua infância, e ele tornará aos dias da juventude. JÓ 33:25.

A velhice significa realmente a contemplação das verdades de Deus do mais alto ponto. Compreenda que está realizando uma jornada interminável, uma série de passos importantes no incessante, incansável e infindável oceano da vida. Diga então como no Salmo: Na velhice dão ainda frutos, serão cheios de seiva e de verdor. SALMO 92:14.

Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas cousas não há lei. GALATAS 5:2.-3.

Você é um filho da Vida Infinita, que não conhece fim. Você é um filho da Eternidade.

PONTOS IMPORTANTES

1. A paciência, a bondade, o amor, a boa vontade, a alegria, a felicidade, a sabedoria e a compreensão são qualidades que nunca envelhecem. Cultive-as e professe-as - e permaneça jovem de espírito e de corpo.

2. Alguns médicos dizem que o medo neurótico dos efeitos do tempo pode muito bem ser a causa do envelhecimento precoce.

3. A velhice não é o voo dos anos - é a madrugada da sabedoria na mente do homem.

4. Os anos mais produtivos da sua vida podem situar-se entre os 65 e os 95.

5. Dê boas-vindas aos anos avançados. Significam que você caminha mais adiante na senda da vida que não tem fim.

6. Deus é Vida e esta é agora a sua vida. A vida sempre se renova, é eterna e indestrutível, é a realidade de todos os homens. Você vive eternamente, porque sua vida é a vida de Deus.

7. A prova da sobrevivência após a morte é inegável. Examine as Atas da Sociedade de Pesquisa Psíquica da Grã-Bretanha e da América. A obra está

baseada nas pesquisas científicas realizadas por eminentes cientistas durante mais de 75 anos.

8. Você não pode ver sua mente, mas sabe que possui uma mente. Você não pode ver o espírito, mas sabe que o espírito da pessoa corajosa, o espírito do artista, o espírito do músico, o espírito do orador, todos são reais. Da mesma forma, o espírito da bondade, da verdade e da beleza que vive em sua mente e em seu coração também é real.

Você não pode ver a vida, mas sabe que está vivo.

9. A velhice pode ser considerada como a contemplação das verdades de Deus do mais alto ponto de vista. As alegrias da velhice são maiores que as da juventude. Sua mente está empenhada em exercícios mentais e espirituais. A natureza diminui o ímpeto do seu corpo, de maneira a que você tenha a oportunidade de meditar sobre as coisas divinas.

10. Não contamos os anos de um homem até que ele nada mais tenha a contar. Sua fé e convicções não estão sujeitas à decadência.

11. Você é tão jovem quanto pensa que é. Você é tão forte quanto pensa que é. Você é tão útil quanto pensa que é. Você é tão jovem quanto os seus pensamentos.

12. Seus cabelos grisalhos são um predicado. Você não vende os seus cabelos grisalhos - vende o seu talento, as suas habilidades e a sabedoria acumulados através dos anos.

13. Dietas e exercícios não o mantêm jovem. Como um homem pensa, assim ele é.

14. O medo da velhice pode acarretar deterioração física e mental. A coisa que mais temia aconteceu-me.

15. Você envelhece quando deixa de sonhar e perde o interesse pela vida. Você envelhece se vive irritado, se é extravagante, irascível e rabugento. Ocupe a sua mente com as verdades de Deus e irradie a luz do Seu amor - isso é juventude.

16. Olhe para a frente - pois em todas as ocasiões você estará contemplando a vida infinita.

17. Sua aposentadoria é uma nova aventura. Faça novos estudos e tenha novos interesses. Você pode agora fazer as coisas que sempre desejou fazer quando estava muito ocupado ganhando a vida. Dedique toda a sua atenção à própria vida.

18. Torne-se um elemento produtor e não um prisioneiro da sociedade. Não esconda a sua luz.

19. O segredo da juventude é o amor, a alegria, a paz interior e o bom humor. N'Ele há alegria plena. N'Ele não há escuridão alguma.

20. Você é necessário. Alguns dos grandes filósofos, artistas, cientistas, escritores e outros realizaram suas maiores obras depois dos 80 anos de

idade.

Os frutos da velhice são o amor, a alegria, a paz, a paciência, a delicadeza, a bondade, a fé, a mansidão e a temperança.

Você é filho da Vida Infinita que não conhece fim. Você é filho da Eternidade. Você é maravilhoso!

FIM

Table of Contents